RULES FOR PRESERVATION OF HEALTH.

IN BENGALEE.

BY

Gourinath Sein Kobeerunjan

First Edition.

শারীরিক স্বাস্থ্য বিধান।

শ্রীগৌরীনাথ সেন কবিরঞ্জন প্রণীত।

কলিকাতা।

সংবাদ সজ্জনরঞ্জন যন্ত্রে মুদ্রিত।

মূল্য এক টাকা মাত্র।

সন ১২৬৯ সাল।

বিজ্ঞাপন।

অগ্নিবেশ, ধন্বন্তরি, চক্রপাণি প্রভৃতি প্রসিদ্ধ পণ্ডিতগণ স্বাস্থ্যবিধায়ক সংস্কৃত ভাষায় যে সকল গ্রন্থ প্রচারিত করিয়াছেন সেই সকল বৃহৎ পুস্তকের কোন কোন অংশের সার সঙ্কলন করিয়া এই স্বাস্থ্য বিধান সঙ্কলিত হইল। এই ক্ষুদ্র পুস্তক সংস্কৃতের অবিকল অনুবাদ নহে। যে সকল অংশ অনাবশ্যক বোধ হইয়াছে তৎসমুদয় পরিত্যাগ করা হইয়াছে, স্থল বিশেষে আবশ্যক মতে কোন কোন অংশ নূতন রচিতও হইয়াছে, যে সকল প্রাচীন নিয়ম বর্ত্তমান দেশ কাল পাত্রানুসারে অনুচিত বোধ হইয়াছে তাহারও পরিবর্ত্ত করা গিয়াছে। বস্তুতঃ আমি সংস্কৃত গ্রন্থের অবিকল অনুবাদ করিতে প্রবর্ত্ত হই নাই। বর্ত্তমান কালানুসারে সাধারণের যাহাতে উপকার হইতে পারে তদুদ্দেশেই এই ব্যাপারে প্রবর্ত্ত হইয়াছিলাম। প্রবর্ত্ত হইয়া সাধ্যানুসারে পরিশ্রম করিতে ক্রটি করি নাই। যদি সৌভাগ্যক্রমে এই পুস্তক সর্ব্বত্র পরিগৃহীত হয় তবেই এই পরিশ্রমকে সফল জ্ঞান করিব।

সংপ্রতি অপক্ষপাতি সদ্বিবেচক পাঠকগণ সমীপে নিবেদন এই যে, এই পুস্তকে যদি কোন ভ্রম দৃষ্ট হয়, তবে দোষ মাত্র গ্রাহী বিদ্রূপীর ন্যায় ঘোষণা মাত্র না করিয়া ঐ ভ্রমকে মনুষ্যের সহজ দোষ বিবেচনায় ঐ দোষ ও তৎ সংশোধন যাহাতে হয় তাহা লিপি দ্বারা দর্শাইলে পুনর্ব্বার মুদ্রাঙ্কন কালে পুস্তক আরো শুদ্ধ হইবে ও তাঁ-

হাতে সাধারণের উপকার হইতে পারিবে এবং এরূপ উপকারে আমিও উপকৃত হইব ও কৃতজ্ঞ রহিব।

পরিশেষে কৃতজ্ঞতা প্রদর্শন পূর্ব্বক অঙ্গীকার করিতেছি, মহোপাধ্যায় শ্রীযুক্ত পীতাম্বর সেন কবিরত্ন মহাশয় পরিশ্রম স্বীকার করিয়া এই পুস্তকের প্রথম পরিচ্ছেদ ও দ্বিতীয় পরিচ্ছেদের অধিকাংশ সংশোধন করিয়া দিয়াছেন এবং তাঁহার অনুগ্রহেই কৃতকার্য্য হওয়ার ভরসা করিতেছি।

সন ১২৬৯ সাল।

শ্রীগোপীনাথ সেন গুপ্ত।

ভূমিকা।

পুণ্য সুখ জীবন সমাকাংক্ষি ব্যক্তি মাত্রেরই যে সর্ব্বাদৌ শারীরিক স্বাস্থ্য নিতান্ত প্রয়োজনীয় ইদানীং তাহা কৃতবিদ্য ব্যক্তি মাত্রেই যথার্থ বলিয়া স্বীকার করেন। সে কথা আর বিশেষ রূপে কাহাকেও বলিতে হয় না। কিন্তু এতদ্দেশে জল বায়ু মৃত্তিকানুরূপ কোন্ কোন্ নিয়ম স্বাস্থ্যকর এবং কোন্ কোন্ নিয়ম অস্বাস্থ্যকর তাহা অনেকেই যথার্থরূপে অবগত নহেন। সংস্কৃত ভাষায় স্বাস্থ্য বিষয়ক বহুতর গ্রন্থ অদ্য পর্য্যন্তও বিরাজমান আছে বটে, কিন্তু অধুনা এতদ্দেশে সংস্কৃত ভাষার তাদৃশী চর্চ্চা নাই বিধায় অনেকেই তাহার মর্ম্মজ্ঞ হইতে পারেন না। প্রচলিত বঙ্গ ভাষাতেও অদ্য পর্য্যন্ত এতদ্বিষয়ের কোন গ্রন্থ প্রচার হয় নাই। অতএব আমি নানাবিধ সংস্কৃত গ্রন্থ হইতে সার সংকলন করিয়া সাধারণের জ্ঞাপনার্থ শারীরিক স্বাস্থ্য বিধান নামক এক খণ্ড পুস্তক প্রকটনে প্রবর্ত্ত হইয়াছি। পাঠকগণ অনুগ্রহ পূর্ব্বক ইহার সমগ্র পাঠ করিলেই স্বীয় পরিশ্রমকে স্বার্থক বোধ করিব।

শ্রীযুক্ত ঈশ্বরচন্দ্র বিদ্যাসাগর ও শ্রীযুক্ত বাবু অক্ষয় কুমার দত্ত প্রভৃতি কতিপয় মহাত্মা দ্বারা সংপ্রতি বঙ্গভাষা যাদৃশী গৌরবিনী হইয়াছে, এই পুস্তকের ভাষা যদিচ তাদৃশী কালানুসারিণী না হউক তথাপি ইহার লিখিত বিষয় গুলি সাধারণের অবশ্য জ্ঞাতব্য ও নিতান্ত প্রয়োজনীয়। অতএব ভরসা করি গুণ গ্রাহক পাঠক গণ ইহাকে রচনা দোষে দূষিত হইলেও ঘৃণা না করিয়া সঙ্কীর্ণ সলিল-পূর্ণ ভাণ্ডের কেবল মাত্র পয়ঃপায়ী মরালের ন্যায় স্ব স্ব মহত্ত্ব গুণ প্রকাশ করিয়া মাদৃশ জনের উৎসাহ বৃদ্ধি করিতে ত্রুটি করিবেন না।

শ্রীগৌরীনাথ সেন গুপ্তঃ।

শারীরিক স্বাস্থ্যবিধান।

প্রথম পরিচ্ছেদ।

আহার চর্য্যা।

শারীরিক স্বাস্থ্যপালন যে অত্যাবশ্যক তাহা শরীরি মাত্রেরই অজ্ঞাত চিত্ত হইলে প্রতীতি হইতে পারে। পরম দয়াবান্ জগদীশ্বর সকলের অন্তঃকরণেই জিজীবিষা প্রবৃত্তি প্রদান করিয়াছেন, ঐ প্রবৃত্তি থাকাতে জীবমাত্রেরই দীর্ঘকাল জীবিত থাকিবার ইচ্ছা হয়। ঈদৃশী প্রবৃত্তি কি প্রকারে চরিতার্থা হইতে পারে? অর্থাৎ কি কর্ম্ম করিলে সকলে দীর্ঘকাল জীবিত থাকিতে পারি? এই প্রশ্নের এক মাত্র উত্তর যে শারীরিক স্বাস্থ্যপালন। শরীর সুস্থ না থাকিলে বিদ্যোপার্জ্জন, অর্থোপার্জ্জন, পুণ্যসঞ্চয় ইহার কিছুই হইতে পারে না, বরং ঐহিকের সর্ব্ব সুখে বঞ্চিত থাকিয়া অকালে মৃত্যুগ্রাসে পতিত হইতে হয়।

শারীরিক স্বাস্থ্যপালন না করিলে যে আয়ু-

ক্ষ...স্ হয় তাহা অনেক অজ্ঞ লোকেরা স্বীকার করেনা, কিন্তু অকালে দেহ বিধ্বংস হওয়ার প্রতি মনুষ্য দিগের শারীরিক নিয়ম লঙ্ঘন করাই প্রধান কারণ হইয়াছে। বাহ্য পদার্থের সহিত মনুষ্যের এতাদৃশ সম্বন্ধ বদ্ধমূল হইয়া রহিয়াছে যে, তদীয় নিয়মের অনুগামী না হইয়া অত্যাচার অবলম্বন করিলে নিয়ম লঙ্ঘন জন্য অবশ্যই তাহাকে দুঃখ ভার বহন করিতে হইবে, তাহার কোন সন্দেহ নাই। অতএব এই দুঃখ হইতে নিবৃত্ত থাকিয়া দীর্ঘকাল স্বচ্ছন্দে জীবিত থাকিবার ইচ্ছা করিলেই শারীরিক ও মানসিক নিয়ম প্রতিপালন করিতে হয়। এই ভূমণ্ডলে জন্ম গ্রহণ করিয়া সুস্থ ও সবল শরীরে উপযুক্ত সুখ সম্ভোগ করতঃ যথা সময়ে মৃত্যু শয্যায় শয়নাপেক্ষা সুখ কর বিষয় আর কি আছে? সেই সুস্থ সবলতা ইচ্ছা করিলেই অবৈধ নিয়মে বিরত থাকা কর্ত্তব্য। যথা—অপরিমিত ভোজন না করা, দূষিত বায়ুসেবন না করা, অল্পবয়সে সন্তানোৎপাদন না করা, ইন্দ্রিয় সুখে অভিষিক্ত না হওয়া, ইত্যাদি।

অবৈধ নিয়মের বশবর্ত্তী হইয়া চলিলে অবশ্যই দেহ ও মনো ভঙ্গ হইবে। পরিশেষে রুগ্ন হইয়া পড়িলে মূহূর্ত্তের নিমিত্ত ও সুখলাভ করিতে সমর্থ হয় না। তখন কোথা বা মনোরঞ্জিত বিচিত্রাবাস, কোথা বা বুদ্ধিবৃত্তি ও ধর্ম্ম প্রবৃত্তিজনিত নির্ম্মলানন্দজ্যোতিঃ, কোথা বা প্রস্ফুত নান কুসুম, কোথা বা বিচিত্র যশঃসৌরভ, সমুদায়ই তাহার প্রতি ক্লেশকর বোধ হয়। সকলই দুঃখের আকর বলিয়া প্রতীতি হয়, সর্ব্বদা বিষম যন্ত্রণায় যন্ত্রিত হইতে থাকে, দিন যামিনী রোগ শয্যায় লুণ্ঠায়মান হইয়া ধারা বাহি নয়ন জলে ব্যাকুলিত হইতে থাকে। কে.. মৃত্যুর কঠিন হস্তে আপনাকে অর্পণ করে অতএবই স্বাস্থ্যপালন মনুষ্যের পক্ষে সর্ব্বথা প্রকার কর্ত্তব্য কর্ম্ম হইয়াছে।

যে কর্ম্ম করিলে অকালে দেহ ভগ্ন কিম্বা চির রুগ্ন অথবা হীনবীর্য্য না হইয়া সচ্ছন্দে থাকা যায় তাহার নাম শারীরিক স্বাস্থ্যপালন।

যথা। উপযুক্ত ভোজন, সমুচিত ব্যবহার, সুনির্ম্মল বায়ুসেবন, পরিশুদ্ধ স্থানে বসতি, সুনি-

র্মল জল পান, ইত্যাদি কর্ম্মই সুস্থতার মূলীভূ-
ত কারণ হইয়াছে। এইক্ষণে বিবেচনা করা ক-
র্ত্তব্য যে, কি প্রকার ভোজন করিলে উপযুক্ত
ভোজন বলা যাইতে পারে? এবং উপযুক্ত
ভোজন করিলে কি উপকার প্রাপ্ত হয়? অথবা
তাহার বিপরীত হইলেই বা কি অনিষ্ট হইতে
পারে? ইহা প্রকাশ করিতেছি।

যথা। * পরিমিত ভোজন করিবেক।

যে † পরিমাণে ভোজন করিলে শারীরিক
স্বস্থতা ভগ্ন না হইয়া যথা কালে জীর্ণ পায়
তাহার নাম পরিমিত ভোজন। সেই পরিমিত
ভোজনই উপযুক্ত ভোজন।

যথা। পরিমিত ভোজন করিলে স্বভাবতঃ
সুস্থতা ভগ্ন না হইয়া বীর্য্যের প্রাধান্য, বলের
প্রফুল্লতা প্রভৃতি সুখ সমৃদ্ধিবৃদ্ধিপূর্ব্বক পরস্পর
জীবিতকালের উদ্রেক হইতে পারে। অপরি-

* মাত্রাশী স্যাৎ। চরকঃ।

† যাবদ্ধ্যস্যাশনমশিতমনুপহত্য প্রকৃতিং যথা
কালং জরাং গচ্ছতি তাবদস্য মাত্রা প্রমাণং। চরকঃ

মিত ভোজন করিলে স্বভাবতঃ সুস্থতা ত্যক্ত হইয়া বল বীর্য্য হানি প্রভৃতি নানা ক্লেশের উপলব্ধি করিতে হয়।

* যে সকল অবিবেচক মূর্খ ব্যক্তিরা পশুর ন্যায় অমাত্রা অর্থাৎ অপরিমিত ভোজন করে তাহারা কেবল রোগ সমূহের কারণীভূত অজীর্ণতা প্রাপ্ত হয়। অতএব অমাত্রা ভোজন করিবে না।

অমাত্রা ভক্ষণ করিলে পরিশেষে যে প্রকার দুঃসহ যন্ত্রণা উপভোগ করিতে হয় তাহা সকলেই সাক্ষাৎ প্রত্যক্ষ পাইয়া যথার্থ স্বীকার করিয়া থাকেন, তদ্বিস্তারিত লিখা বাহুল্য।

---

† সেই অমাত্রা দুই প্রকার হইয়াছে। যথা।

(হীনমাত্রা এবং অধিকমাত্রা।)

হীন মাত্রার বিষয়।

যে ব্যক্তির যে পরিমাণ আহার উচিত হয় তদপেক্ষা অল্প পরিমাণে আ-

---

* অনাত্মবন্তঃ পশুবদ্ভুঞ্জতে যেঽপ্রমাণতঃ।
রোগানীকস্য তেমূলমজীর্ণং প্রাপ্নুবন্তিহি।

† অমাত্রাবত্বং পুনর্দ্বিবিধং হীনমধিকঞ্চ। চরকঃ।

হার করিলে তাহাকে হীনমাত্রা বলা যায়।
* হীনমাত্রা আহার করিলে বল ও বর্ণ এবং উপচয় অর্থাৎ শরীর পুষ্টি বিনষ্ট হয়। চক্ষুর জ্যোতিঃ নষ্ট করে। উদাবর্ত্ত রোগ করে, অবৃষ্য কর এবং আয়ুঃক্ষয়কর হয়। শরীরের তেজো-ভ্রংশ করে, এবং মনো বুদ্ধীন্দ্রিয়গণের উপঘাতক হয়, সারবিধমন অর্থাৎ ত্বগ্‌গত রোগ বিশেষ এবং শ্রীবিনাশ করে, আর অশীতি প্রকার বাত রোগের কারণ হয়।

অধিক মাত্রার বিষয়। যে পরিমাণে ভোজন করিলে যথাকালে জীর্ণ না হয়, এবং আলস্য ও গুরুতার উপলব্ধি হইতে থাকে, এবং উদরস্থ বায়ুর অনুলোম সঞ্চরণ হইতে পারে না, আন্ত্রিক কিঞ্চিৎ যাতনার অনুবোধ হয়, অথবা অবিশুদ্ধ উদ্গার উদ্গমন হইতে থাকে, তাহার

---

* তত্রহীন মাত্রমাহার রাশিং বলবর্ণোপচয়-ক্ষয়করমদৃষ্টিকর মুদাবর্ত্তকরমবৃষ্যমনায়ুষ্য-মনৌজস্যং মনোবুদ্ধীন্দ্রিয়োপঘাত করং সার বিধমনং অলক্ষ্যাবহমশীতিবাত বিকারাণা-মায়তনমাচক্ষতে ॥

নাম অধিক মাত্রা বলা যায়। * অধিকমাত্রা ভোজন করিলে সকল দোষের প্রকোপ হয়, বলিয়া পণ্ডিতেরা কহেন।

অধিক মাত্রা ভোজন করিলে জঠরাগ্নি দুর্ব্বল হয়, আহারীয় দ্রব্য সকল পরিপাক না হইতে পারিলেই আমরস জন্মিয়া কফ এবং পিত্তের প্রকোপ করে, জঠরস্থিত বায়ু স্বভাবতঃ গতি রুদ্ধ হইয়া প্রকোপিত হয়, ইহাতে সুতরাংই বিষ্টম্ভ, উদরাধ্মান, ছর্দ্দি, অতিসার প্রভৃতি নানা রোগোৎপত্তি হইতে পারে।

মনুও লিখিয়াছেন † অতিমাত্র ভোজন করিবে না।

‡ অতিমাত্র ভোজন অর্থাৎ অপরিমিত ভোজন আয়ুর্হ্রাস জনক, এবং অসুখ জনক, ও পাপ জনক, অতএবই সল্লোক কর্ত্তৃক তাহা নিন্দনীয় হইয়াছে।

---

* অতিমাত্রং পুনঃ সর্ব্বদোষ মিচ্ছন্তি কুশলাঃ (চরকঃ)

† নচৈবাত্যশনং কার্য্যং। (মনুঃ।)

‡ অনারোগ্যমনায়ুষ্য মস্বর্গ্যঞ্চাতি ভোজনং।
অপুণ্যং লোকবিদ্বিষ্টং তস্মাত্তং পরিবর্জ্জয়েৎ। (মনুঃ)

এদেশীয় মনুষ্যেরা তাহা প্রায় বিবেচনা করে না, তাহারা নিমন্ত্রণ ভক্ষণে অতীব তৎপর, কি ধনী, কি দরিদ্র, কি ভদ্র, কি অভদ্র, আহুত ব্যক্তি সকলেই সমাজস্থ হইয়া যারপর নাই এতাদৃক ভোজন করতঃ উদর পরিপূর্ণ করিয়া স্বগৃহে প্রত্যাবর্ত্তন করিয়া থাকেন, ফলতঃ এবংপ্রকার অপরিমিত ভোজন যে ঐহিক পারত্রিক উভয়েই অমঙ্গল সাধক তাহার আর সন্দেহ নাই। অতএব অপরিমিত ভোজন করা চেতনাবান ব্যক্তির কদাপি কর্ত্তব্য নহে। কোন দ্রব্য পরিমিত ভোজন করা অত্যন্ত উচিত, এবং কোন লঘ্বাদি দ্রব্য অপরিমিত ভক্ষণ করিলেও অনিষ্ট হইতে পারে না এমত নহে, লঘুস্নিগ্ধ বস্তু শীঘ্র পরিপাক হইলেও পরিমিত ভক্ষণ করা বিধেয়, যেহেতু স্বভাবতঃ * লঘুপাকি দ্রব্যও মাত্রাকে অপেক্ষা করে।

† পরিমিত বস্তুবিষয়ে যে মাত্রা, সে কেবল অগ্নি

---

* প্রকৃতি লঘূন্যপি মাত্রা পেক্ষীণি ভবন্তি। (চরকঃ)

† সৈষাভবত্যগ্নিবলা পেক্ষিণী মাত্রা নচনাপেক্ষতে দ্রব্যং দ্রব্যাপেক্ষাচ ত্রিভাগ সৌহিত্যং অর্দ্ধ সৌহিত্যং বা গুরূণা মুপদিশ্যতে। (চরকঃ)

বল অপেক্ষা করে এমত নহে, দ্রব্যের লঘুত্ব গুরুত্ব ভেদেও মাত্রাকে অপেক্ষা করে, এজন্য মাত্রা বিভেদ করিতে হয়, যথা গুরু দ্রব্যের অর্দ্ধ তৃপ্তি কিম্বা ত্রিভাগ তৃপ্তি ভোজন করা কর্ত্তব্য।

প্রত্যক্ষ দেখা যাইতেছে, যে জঠরাগ্নি চতুঃ পল পরিমিত লাজ-পেয়াদি লঘু দ্রব্য জীর্ণ করিতে সমর্থ হয়, ঐ জঠরাগ্নি চতুঃপল পরিমিত মৎস্য মাংসাদি গুরু দ্রব্যকে জীর্ণ করিতে কদাপিসমর্থ হইবেনা, অতএবই গুরুপক্ব দ্রব্য সকল অল্প মাত্রাতে ভক্ষণ করা কর্ত্তব্য।

সেই পরিমিত ভোজনও পূর্ব্বভুক্ত বস্তু জীর্ণ না হইতে করিবে না, প্রাচীন শাস্ত্র কর্ত্তারা লিখিয়াছেন, আহারীয় বস্তু জীর্ণ হইলে পুনর্ব্বার ভোজন করিবেক। অনেকে এক দিবসের মধ্যেতিন চারিবার বৃহৎ ভোজন করিয়া সংপূর্ণ তৃপ্তি লাভ করেন। ফলতঃ সে, যে, পরিতোষের কারণ না হইয়া কেবল অমঙ্গল সঞ্চার করিতে থাকে, অনেকে তাহা জানিয়াও এরূপ ব্যবহার করিতে থাকেন। কি আশ্চর্য্য অজীর্ণে ভোজন করিলে অপরিণত পূর্ব্বভুক্ত রসের

সহিত অপর ভুক্ত রস যোগ হইয়া শীঘ্রই দোষ সমূহকে প্রকাশ করিতে থাকে, এবং পরিশেষে রসাদি ধাতু প্রধ্বস্ত করিয়া কুষ্ঠ ইত্যাদি রোগোৎপত্তির অনুষ্ঠান করিতে থাকে। পূর্ব্বভুক্ত জীর্ণ না হইতে পুনর্ভোজন করা যে কত দুরন্ত তাহা কাহাকেও বলিতে হয় না, তিনি সহজেই জানিতে পারেন। এই নিবন্ধ নিয়মের প্রত্যক্ষ ফল পাইয়াও অনেকে ইহার বিপরীত ব্যবহার করিতে ত্রুটি করেন না। মহামহোপাধ্যায় পুরাতন পণ্ডিতেরা এই নিয়ম শাসন করিবার জন্য কত প্রকার নীতি বিধান করিয়াছেন, তাহা অনেকেই মুখে বলিয়া থাকেন যে * অজীর্ণে ভোজন করিলে তাহা বিষসদৃশ হয়, অত্যন্ত লোভি ব্যক্তিরা তাহা প্রতিপালন করে না। শরীর মধ্যে অনায়াসেই ব্যাধি উৎপন্ন হইতে পারে। কিন্তু তাহাকে দেহমন্দির হইতে বহিষ্কৃত করিতে যে কি পর্য্যন্ত উপতাপ বহন করিতে

* অজীর্ণে ভোজনং বিষং।

হয় তাহা যিনি উপভোগ করেন তিনিই জানিতেছেন।

অতএব পূর্ব্বভুক্ত বস্তু জীর্ণ হইলে পুনর্ভক্ষণ করা উচিত হইয়াছে। ভুক্ত দ্রব্য পরিপক্ব হইলে সমান বায়ু কর্ত্তৃক অন্নজনিত বিশুদ্ধ রস স্রোতোমুখে সঞ্চালিত হইয়া শরীরের বল ও পুষ্টি বৃদ্ধি করে, সুতরাং ক্রমশঃ আয়ুরও বৃদ্ধি হইতে থাকে অত্র সন্দেহো নাস্তি, অতএবই শাস্ত্রকর্ত্তারা বলিয়াছেন, মনুষ্যের অন্ন মূলক বল এবং বল মূলক জীবন হইয়াছে।

অথ জীর্ণাহারের লক্ষণ।

ভুক্ত আহার সুজীর্ণ হইলে স্বভাবতঃ ক্ষুৎ পিপাসার উদয় হইয়া জীর্ণাবস্থার সংপূর্ণ লক্ষণ লক্ষিত করিতে থাকে, এবং শুদ্ধ শরীরের প্রফুল্লতা প্রযুক্ত অন্তঃকরণের ও প্রসন্নতার উন্নতি হইতে থাকে, এই নিমিত্ত আয়ুর্ব্বেদে ইহার সংপূর্ণ লক্ষণ লিখিয়াছেন, * উদ্গার

* উদ্গার শুদ্ধিরুৎসাহো বেগোৎসর্গো যথোচিতং। লঘুতাক্ষুৎ পিপাসাচ জীর্ণাহারস্য লক্ষণং। (মাধবঃ)

শুদ্ধি, এবং মনের উৎসাহ, যথোপযুক্ত মল মূত্রের উৎসর্গ, শরীরের লঘুতা এবং ক্ষুৎপিপাসা বোধ এই সমুদায় আহার জীর্ণের প্রকৃত লক্ষণ. যাবতকাল পর্য্যন্ত ভক্ষনীয় বস্তু পরিণত না হইয়া স্বভাবের কিঞ্চিন্মাত্র বিকৃতত্ব পাইয়া উদরস্তম্ভিত প্রভৃতি করিতে থাকে তাবত কাল পর্য্যন্ত অসংস্কৃত বস্তুর স্বভাবে এই সকল লক্ষণের বিপরীত হইয়া দেহকে অসুখী করিলে সুতরাং মনের উৎসাহভঙ্গ হয়, এই নিমিত্তই আয়ুর্ব্বেদে লিখিত হইয়াছে, ভক্ষিত বস্তু পরিণত হইলে অন্য সমূহ লক্ষণের সহিত মনের উৎসাহ পর্য্যন্ত বৃদ্ধি হইতে থাকে।

অজীর্ণতার কারণ।

কেবল পরিমিত ভোজন এবং পূর্ব্বভক্ষ্য জীর্ণ হইলে ভোজন করিলেই যে, সর্ব্বথা প্রকার অন্ন জীর্ণ পাইবে এমতও নহে, * অতিশয়

* অত্যম্বু পানাদ্বিষমাশনাচ্চ সন্ধারণাৎ স্বপ্ন বিপর্য্যযাচ্চ। কালেহপি সাত্ম্যং লঘুচাপিভুক্তং অন্নং নপাকং ভজতে নরস্য। (মাধবঃ)

জলপান, বিষমভোজন, অর্থাৎ অতিশয় কিম্বা অল্প ভোজন, এবং ভোজনকাল অতিক্রম করিয়া ভোজন, মল মূত্রাদির বেগ সন্ধারণ, নিদ্রা বিপর্য্যয়, অর্থাৎ দিবানিদ্রা, রাত্রি জাগরণ, ইত্যাদি প্রতিষেধ কর্ম্ম আচরণ করিলে লঘুপাকি দ্রব্যও পরিপাক পাইতে পারে না, এই প্রকার দুর্গন্ধ, ক্লিন্ন, পর্য্যুষিত, দ্রব্যভক্ষণ এবং বীভৎসিত স্থানে ভোজন, দূষিত বায়ু দূষিত জল, দূষিত স্থানে উপবেশন, কিম্বা বিষাক্ত কোন দ্রব্য অথবা অনুপযুক্ত ঔষধাদির ব্যবহার, এবং * রুক্ষ, শীত শুষ্ক দ্রব্য বিদাহজনক দ্রব্য, বিষ্টম্ভ জনকদ্রব্য, অপরিষ্কৃত দ্রব্য, এবং বিরুদ্ধ দ্রব্য, এই সকলের উপসেবনও অজীর্ণের কারণ হইয়াছে। † এবং কাম,

---

* অপিত্ত খলু রুক্ষশীত শুষ্ক বিষ্টম্ভ বিদাহাশুচি বিরুদ্ধানামকালে চ অন্নপানানা মুপসেবনং। (চরকঃ)

† কাম ক্রোধ লোভ মোহের্ষা হ্রী শোক মানোদ্বেগ ভয়োপতপ্তমনসা যদন্ন মুপযুজ্যতে তদপ্যাম মেব প্রদূষয়তি॥ (চরকঃ)

ক্রোধ, লোভ, মোহ, হিংসা, লজ্জা, শোক, মান, উদ্বেগ, ভয়, এই সকল উপসর্গে উত্তপ্ত হইয়া অন্ন ভোজন করিলে তাহাও পরিপাক পাইতে পারে না।

এই সকল রুক্ষ, শীত, শুষ্কাদি দ্রব্য ভোজন অকর্ত্তব্য বিধায়ই শাস্ত্র-কর্ত্তারা বলিয়াছেন* স্নিগ্ধ ভোজন করিবে, এবং উষ্ণভোজন করিবে, বীর্য্যের অবিরুদ্ধ ভোজন করিবে; যেহেতু স্নিগ্ধবস্তু শীঘ্র পরিপাক হয়। বায়ুর অনুলোম করে, আস্বাদজনক হয়, শরীরের দৃঢ়তা জন্মায়, বলবর্ণ বৃদ্ধি করে, এবং† উষ্ণ বস্তু স্বভাবতঃ আস্বাদ কর, অগ্নি বৃদ্ধিকর, শীঘ্র পরিপাকী বায়ুর অনুলোম করে, এবং শ্লেষ্মার পরিশোষণ কারক হয়, এই প্রকার ‡ বীর্য্যের

---

* স্নিগ্ধমশ্নীয়াৎ। উষ্ণমশ্নীয়াৎ। বীর্য্যাবিরুদ্ধমশ্নীয়াৎ (চরকঃ)

† উষ্ণং হি ভুজ্যমানং স্বদতে ভুক্তঞ্চাগ্নিমুদর্য্যমুদীরয়তি ক্ষিপ্রং জরাং গচ্ছতি বাতঞ্চানুলোময়তি শ্লেষ্মাণং পরিশোষয়তি। (চরকঃ)

‡ অবিরুদ্ধবীর্য্য মশ্নন্ হি বিরুদ্ধাহারজৈর্ব্বিকারৈ র্নায়ুপযুজ্যতে॥ (চরকঃ)

অবিরুদ্ধ ভোজন করিলে বীর্য্য বিরুদ্ধ আহার জন্য ব্যাধির উৎপত্তি হয় না।

সংপ্রতি কি কি বস্তু বীর্য্যের বিরুদ্ধ হইতে পারে? এবং তাহা কত প্রকারে বিভেদ হইয়া থাকে, তদ্বিষয় বিস্পষ্টরূপে প্রকাশ করিতেছি।

বিরুদ্ধের বিষয়।

সহজ বিরুদ্ধ, দেশ বিরুদ্ধ, কালবিরুদ্ধ, সংযোগ বিরুদ্ধ, প্রকৃতি বিরুদ্ধ, এই পাঁচ প্রকার বিরুদ্ধ হইয়াছে।

সহজ বিরুদ্ধ যথা।—হলাহল প্রভৃতি বিষ ভক্ষণ করিলে সর্ব্ব কালে সকল দেশীয় লোকের প্রাণ সংহার হয়।

দেশ বিরুদ্ধ যথা।—কোন দ্রব্যও ব্যবহার কোন দেশে হিতকারী অন্য দেশে অহিতকর হয়। শ্রীহট্ট ত্রিপুরা প্রভৃতি দেশে জ্বর হইলে যেরূপ শৈত্য ক্রিয়া দ্বারা আরোগ্য হয় তদ্রূপ ক্রিয়া তদ্দেশীয় লোকেরাই এতদ্দেশে করিলে অবিলম্বে বিকার প্রাপ্ত হয়। ২

কালবিরুদ্ধ যথা।—অমাবস্যা রাত্রিতে ভো-

জন, প্রত্যুষে ভোজন, * রাত্রিতে দধি ভোজন প্রভৃতি কাল বিরুদ্ধ, আহার করিলে ব্যাধি জন্মে এবং আয়ুঃ ক্ষয় হয়। ৩

সংযোগ বিরুদ্ধ যথা। দুগ্ধ লবণ, ক্ষীর মৎস্য, মধু ঘৃত, মাষ মুদ্গ, দধি কদলী প্রভৃতি পরস্পর সংযোগ করিয়া ভক্ষণ করিলে ব্যাধি জন্মে। ৪।

প্রকৃতি বিরুদ্ধ যথা। প্রকৃতি, জাতিভেদে কুলভেদে, দেশ ভেদে, দোষভেদে কালভেদে, প্রত্যাত্ম নিয়ত ভেদে পরস্পর বিভিন্ন হইয়াছে।

এই স্থলে প্রকৃতি শব্দের অর্থ স্বভাবকে প্রতীতি করিয়াছে, যেমন জাতি প্রশক্ত স্বভাব, কুল প্রসক্ত স্বভাব, দেশানুপাতী স্বভাব, দোষানুশায়ী স্বভাব, প্রত্যাত্ম নিয়ত স্বভাব।

---

*নক্তং দধি ভুঞ্জীত। (চরকঃ).

দুগ্ধ লবণাভ্যাং ক্ষীর মৎস্যাভ্যাং মধুসর্পির্ভ্যাং মাষ মুদ্গায়ো রিত্যাদি। (চরকঃ)

জাতি প্রসঙ্গ প্রকৃতির বিষয় প্রত্যভিজ্ঞান।

উল্লিখিত জাতি শব্দ সাধারণতঃ অনেক প্রকার জাতিতে প্রতিপন্ন হইতে পারে, এই নিমিত্ত নিম্নলিখিত কতিপয় জাতি বিষয়ের উল্লেখ করিতে হইয়াছে।

যথা—

সাহজিক, দৈশিক, কালিক সাংযোগিক, প্রাকৃতিক।—

সাহজিক যথা।—সিংহ, ব্যাঘ্র, মৎস্য মনুষ্য, প্রভৃতি।—

দৈশিক যথা।—ইংরেজ, ফ্রেঞ্চ, কাফের, ইহুদীয়, চিনান প্রভৃতি।—

কালীক যথা।—বৃশ্চিক, মশক, মক্ষিকা, প্রভৃতি।—

সাংযোগিক যথা।—খচর, কুমরী প্রভৃতি।

প্রাকৃতিক জাতি শব্দে যাবদীয় জাতি মধ্যেই স্ত্রী পুরুষ জাতিকে উক্ত করিয়াছে।

জাতি প্রসক্তাপ্রকৃতির বিষয় লিখিতে হইলে প্রথমতঃ এই বিবেচনা করা উচিত যে, জাতি সমুদায়ের স্বভাবসিদ্ধ প্রকৃতি বীর্য্যাদি প্রবাহ ক্রমে স্বীয় জাতিতেও প্রবিষ্ট হইতে পারে কি না, এবং তদনুযায়ী বল বীর্য্য নীতি ব্যবহার যে তাহাতে বিনিক্ষিপ্ত হয় তাহা প্রত্যক্ষ সিদ্ধ কি না?।

এইক্ষণে বিবেচনা পূর্ব্বক স্থির হইল যে, যে জাতিতে যাহার উৎপত্তি হয় সে তদীয় আকৃতি প্রকৃতি, আহারাদি আক্রান্ত হয়। ইহা প্রত্যক্ষ সিদ্ধ।

যথা ব্যাঘ্র জাতির হিংস্রতা প্রকৃতি তদীয় সন্তান অবশ্যই প্রাপ্ত হয়, মৃগজাতির মৃদুলতা প্রকৃতিও মৃগশাবকে উপলব্ধি হয়, এই প্রকার সর্পের ক্রূরতা প্রকৃতিও সন্তান ক্রমে উৎপন্ন হইয়া থাকে, যত প্রকার সাহজিক জাতি দেখিতে পাওয়া যায়, সকল জাতির প্রকৃতিই ক্রমানুরূপ, সেই ২ বংশে প্রবিষ্ট হয়, তাহাতে কোন সন্দেহ নাই, এবং প্রকার মনুষ্য জাতিরও

প্রবৃত্তি অনুসারে দয়ালুতা, স্নেহ, ভক্তি, চৌর্য্য প্রভৃতি (মনুষ্য হইতে মনুষ্য) সন্তানে উপলব্ধি হয়।

দৈশিক জাতি।

দেশীয় জাতিদিগের মধ্যে পূর্ব্ব পুরুষে যে প্রকার প্রকৃতি প্রাপ্ত হইয়াছে, তদীয় বংশজ মনুষ্যদিগকেও প্রায় সেইরূপ স্বভাব দেখিতে পাওয়া যায়। যেমন ইউরোপীয় মনুষ্যেরা শ্বেতবর্ণ হয়, আফ্রিকা দেশীয় কাফের ও নিগ্রো জাতিরা অত্যন্ত কৃষ্ণবর্ণ এবং ক্ষুদ্রকেশী হয়, ইহুদীয়েরা কিঞ্চিৎ পাটলবর্ণ, চিনান দেশীয়েরা প্রায় হ্রস্ব নাসা এবং স্তিমিত চক্ষুঃ হয়, এবং কাশ্মীর দেশীয়েরা প্রায় গৌরবর্ণ ও সুশ্রী হইয়া থাকে, এতদবস্থা ক্রমে অপরাপর সমুদায় জাতিই অবস্থা প্রাপ্ত হয়।

কালিক জাতির বিষয়।

কালক্রমে কতকগুলিন জাতির উৎপত্তি হইয়া থাকে, তাহারা অল্পকাল স্থিত হইয়া অচিরেই বিধ্বংস হইয়া যায়। যদি কোন ঋতু সমাগম কালে কতিপয় জাতির অত্যন্ত প্রা-

দুর্ভাব দেখিতে পাওয়া যায়, আবার অন্য ঋতুর সমাগম হইলে এক মাত্র প্রাণীকেও সন্দর্শন করিতে পাই না। কোন কালে বৃশ্চিকের অত্যন্ত প্রাদুর্ভাব হয়, কোন ঋতুতে ঝিল্লিকা জাতির বড়ই প্রশান্ত ভাব দেখিতে পাওয়া যায়, কোন ঋতুতে এমত মশকের উৎপত্তি হয় যে, সেই যন্ত্রণায় অন্য কোন পশু রক্ষা করিবার নিমিত্ত সমস্ত রাত্রি ধূম সঞ্চারণ করিতে হয়, এই প্রকার মক্ষিকা জাতিও এক কালে ভাবাপন্ন হইয়া উঠে।

সাংযোগিক।

সংযোগ সম্বন্ধে যে সকল জাতির উৎপত্তি হয় তাহারা অনেকেই এক এক পৃথক নাম প্রাপ্ত হইয়া থাকে। ভিন্ন জাতির পরস্পর শুক্র শোণিতে যে কোন জাতিই আবিষ্কৃত হয় সাধারণতঃ তাহাদের নাম সাংযোগিক জাতি বলিয়া প্রসিদ্ধ আছে। যেমন অশ্ব শুক্র দ্বারা গাধেয়া গর্ভে অশ্বতর অর্থাৎ খচর নামা জাতি আবিষ্কৃত হয়, সেই প্রকার পুরুষ পক্ষি দ্বারা কপোতিনী গর্ভে কুমরী নামা এক পক্ষী বিশেষের

উৎপত্তি হয়। ইংলণ্ডীয় স্ত্রী হইতে বঙ্গজাতি দ্বারা এক বিভিন্ন জাতির সম্ভব হয়, এবং প্রকার সংযোগ সম্বন্ধে পূর্ব্বং কালেও এক এক প্রকার জাতির উৎপত্তি হইয়া পৃথকং নাম প্রাপ্ত হইয়াছে।

প্রাকৃতিক জাতির বিষয়।

স্ত্রী পুরুষের জাতিস্থাবস্থা আবহমান সর্ব্ব দেশেই অভিন্ন ভাব দেখিতে পাওয়া যায়, এই নিমিত্ত তাহাকে প্রাকৃতিক বলা যায়।

জাতি প্রসক্তা প্রকৃতি বিরুদ্ধ যথা।

এবংপ্রকার অনেক পদার্থ পৃথিবীতে বিদ্যমান রহিয়াছে, যাহা কোন জাতিতে ভক্ষণ করিলে পুষ্টিবর্দ্ধন প্রভৃতি হয়, এবং অন্য কোন জাতিতে সেবন করিলে ক্ষীণবীর্য্য এবং শুষ্কতা প্রাপ্ত হয়, যেমন অগ্নীশ্বর নামক এক প্রকার বিশেষ বৃক্ষ আছে, তাহার পত্র ভক্ষণ করিলে অত্যন্ত ক্ষুধা বৃদ্ধি হয়, কিন্তু তাহা মনুষ্যের পক্ষে না হইয়া কেবল গো জাতির পক্ষেই হইয়া থাকে।

কুল প্রসক্তা প্রকৃতির বিষয় প্রভৃতিজ্ঞান।

কুল প্রবাহ ক্রমে মনুষ্যেরা এক প্রকার প্রকৃতি প্রাপ্ত হইয়া থাকে তাহারদিগের সন্তানানুসারে সেই স্বভাব ক্রমিক দেখা যায়, কুষ্ঠ, প্রমেহ, বিকলাঙ্গ, কাসাদি ব্যাধি ধারানুসারে প্রাপ্ত হইয়া পুত্র পৌত্রেরা উপভোগ করেন, ইহা প্রত্যক্ষ হইতেছে।

দেখা যাইতেছে, ইতর জাতির সন্তানেরা যদ্রূপ কদর্য্য আহার বিহার করিয়া সচ্ছন্দে জীবন ধারণ করিতেছে, বোধ করি ভদ্র সন্তানেরা এই সকল অপকৃষ্ট আহার ব্যবহারের শতাংশের একাংশ অবলম্বন করিলেও অবিলম্বে বিপদ অবলম্বন করেন।

কুলপ্রসক্তা প্রকৃতি বিরুদ্ধ যথা।

এক এক ধারাতে কোন কোন দ্রব্য ভক্ষণ করিলে সহ্য হয় না। তাহারদিগের পুরুষানুক্রমে সেই২ দ্রব্য পরিত্যাগ করিয়া আসিতেছে। কোন বংশে কচ্ছিকা ভক্ষণ করিতে পারে না। কোন কোন ধারাতে শীতল দুগ্ধ ভক্ষণ করিলে কিয়ৎক্ষণ পরে ছর্দ্দি হইয়া

তাহা বিনির্গত হয়। পরস্পর শ্রুত হওয়াগিয়াছে। হিন্দুস্থানীয় কোন এক স্ত্রী হইতে বঙ্গজ যুবা দ্বারা একটি পুত্রোৎপাদন হইয়াছিল, প্রৌঢ়াবস্থাতে সেই পুত্রের জ্বর রোগ হইয়া নানা প্রকার ঔষধেও উল্লিখিত ব্যাধির উপশান্তি হইল না। অনন্তর চিকিৎসক তাহার জন্ম বৃত্তান্ত জ্ঞাত হইয়া তদনুযায়ী চিকিৎসা আরম্ভ করিলে, অর্থাৎ বঙ্গদেশীয়েরা যে প্রকার ব্যবহার করিয়া থাকে তাহাকেও সেইরূপ ব্যবহার অর্থাৎ সিদ্ধ তণ্ডুলের মণ্ড এবং ক্ষুদ্র মৎস্যের যূব পথ্য দেওয়াতে অল্প কাল মধ্যেই সেই রোগী আরোগ্য প্রাপ্ত হইল। এই প্রকার অনেক বস্তু আছে যে, কোন বংশে ভক্ষণ করিলে শারীরিক সুস্থতা প্রাপ্ত হয়, এবং কোন বংশে তাহা বীর্য্য বিরুদ্ধ হইয়া ব্যাধি জন্মায়।

দেশানুপাতিনীপ্রকৃতির বিষয় প্রাত্যক্ষিজ্ঞান।

দেশ বিশেষে মনুষ্যদিগের এক প্রকার প্রকৃতি হইয়া থাকে। কোন দেশে বায়ু প্রধান,

কোন দেশে পিত্ত প্রধান, কোন দেশে কফ প্রধান, কোন দেশে ত্রিদোষ প্রধান থাকে। যে দেশে যাহার উৎপত্তি হয় তদ্দেশীয় ভূত পদার্থের বৈকারিক শরীরে তত্তৎ ভূত গুণ প্রাপ্ত হয়, এবং গর্ভধারিণী মাতাও তদ্দেশীয় জল, বায়ু, উষ্মা এবং তদ্দেশ জাত দ্রব্যাদি ভক্ষণ করিয়া থাকে। অতএব সেই দেশের ভূতাংশ প্রাপ্ত হইয়া প্রকৃতিরও বিভিন্নতা হয়, যেমন কোন দেশ অতিশয় নিম্ন প্রযুক্ত বহু জলাকীর্ণ, সুতরাং সে দেশের মৃত্তিকা অত্যন্ত দ্রব, এবং শীতবায়ু; কোন দেশ সূর্য্যের নিকটবর্ত্তী প্রযুক্ত উষ্ণাধিক, এবং উষ্ণ সমীরণ। কোন দেশ অতিশয় উচ্চ, সুতরাং তদ্দেশের মৃত্তিকা কঠিন। এবং রুক্ষ বায়ু। কোন দেশ সূর্য্যের দূরবর্ত্তী প্রযুক্ত শীত-প্রধান হয়। কোন দেশে মধুরা মৃত্তিকা প্রযুক্ত শ্লেষ্মা প্রধান। কোন দেশে উষরা মৃত্তিকা বিধায় পিত্ত প্রধান। কোন দেশ কষায় মৃত্তি-কা নিমিত্ত বায়ু প্রধান। কোন দেশ লবণ মৃত্তি কা বিধায় ত্রিদোষ প্রধান।

এই প্রকার দেশের ভূতাদি ভেদে লো-
কের প্রকৃতি নানা প্রকার হইয়া বুদ্ধিবৃত্তিরও
আচারাদিরও প্রভেদ হইয়াছে। ইহা প্রত্যক্ষ
দেখিতেছি, কোন দেশীয় লোকের ক্রোধ
অধিক, কোন দেশজাত মনুষ্যের হিংসা
অধিক, কোন দেশীয় লোকের কাম অত্যন্ত
প্রবল, এবংপ্রকার ভিন্ন২ দেশে এক এক
প্রকার বুদ্ধিরও প্রাচুর্য্য দেখিতে পাওয়া যায়।

উষ্ণ প্রধান প্রদেশীয়েরা রশোন, পলাণ্ডু,
মদ্য, বরাহ, গো, মহিষাদির মাংস প্রভৃতি অ-
ত্যন্ত উষ্ণ দ্রব্য সর্ব্বদা ব্যবহার করিতে পারে
না; এই প্রকার শীত প্রধান দেশীয়েরা সর্ব্বদা
অত্যন্ত শীতল দ্রব্য ব্যবহার করিতে পারে
না। এই প্রকৃতি অনুসারেই কোন২ দেশীয়ে-
রা অত্যন্ত মৎস্য ভক্ষণ করে, কোন২ দেশীয়েরা
অত্যন্ত মাংস কিম্বা মদ্য ভোজন করে। তাহা-
র বিপরীতাচরণ করিলে স্বাস্থ্য লাভ করিতে
পারে না।

দোষানুশায়িনী প্রকৃতির বিষয় প্রত্যভিজ্ঞান।

দোষানুশায়িনী প্রকৃতিকে দুইভাগে বিভক্ত করা যায়, মানসিকী, এবং শারীরিকী, মন হইতে উৎপন্না প্রকৃতিকে মানসিকী প্রকৃতি বলে। শরীর হইতে উৎপন্না প্রকৃতিকে শারীরিকী প্রকৃতি বলে।

প্রথমতঃ সত্ত্ব রজঃ তমোগুণ বিভেদে প্রকৃতি নানা প্রকার হইয়াছে। যেমন সাত্ত্বিকী, প্রকৃতি হইতে দয়া, ভক্তি, উপচিকীর্ষাদির উৎপত্তি হয়। রাজসিকী প্রকৃতি হইতে ক্রোধ, দম্ভাদির উৎপত্তি হয়, তামসিকী প্রকৃতি হইতে পাপ দ্বেষাদির উৎপত্তি হয়। এই সাত্ত্বিকাদি প্রকৃতিকে মানসিকী প্রকৃতি বলা যায়।

দ্বিতীয়তঃ। বায়ু, পিত্ত, কফ, জনিত প্রকৃতি অনেক প্রকার হইয়াছে, এক২ জনের এক২ প্রকার প্রকৃতি। বায়ু পিত্তাদি ভেদে নানা প্রকার প্রকৃতি বিভক্ত হইয়া, বাত প্রকৃতিক পিত্ত প্রকৃতিক ইত্যাদিরূপে গণ্য হয়, তাহারদিগের শারীরিক ভাব দেখিয়া প্রকৃতির অবস্থানুভূত করা যায়, যেমন কর, চরণ, স্ফোটনাদি বাতিক

প্রকৃতির লক্ষণ ইত্যাদি। এই বাতাদি প্রকৃতির নাম শারীরিকী প্রকৃতি।

দোষাত্মক শারিরী প্রকৃতি বিরুদ্ধ যথা।

বায়ু প্রধান শরীরে রুক্ষ বস্তু সহ্য হয় না, পিত্ত প্রধান শরীরে অত্যন্ত কটু বস্তু ভক্ষণ করিলে বিকৃতি প্রাপ্ত হয়। কফ প্রধান শরীরে শৈত্য বস্তু ভক্ষণে ব্যাধি জন্মে, এই প্রকার যাবদীয় বস্তুই কোন প্রকৃতি প্রধান শরীরে উপকার জনক হয়। কাহারো ব্যাধির উৎপাদক হয়।

কালানুপাতিনী প্রকৃতির বিষয় প্রত্যভিজ্ঞান।

মনুষ্যদিগের এক২ কালে এক২ প্রকার প্রকৃতি হইয়া থাকে, শৈশবাবস্থায় যেমন প্রকৃতি দেখিতে পাওয়া যায়, প্রৌঢ়াবস্থায় তাহার অধিকাংশেরই পরিবর্ত্তন হয়, বৃদ্ধাবস্থায় আবার সেই ভাব গত হইয়া নূতন অবস্থাতে পতিত হইতে হয়। এইপ্রকার এক২ কালে এক২ প্রকার প্রকৃতি হইয়া থাকে। দেখা যাইতেছে, প্রৌঢ় কালে যে ব্যক্তির যতদূর

ধারণা শক্তি বিদ্যমান থাকে, বরিষ্ঠ সময়ে তাহার সেই প্রকার ধারণা শক্তি প্রায়ই থাকে না। ঈদৃশী প্রকৃতি সর্ব্বদেশে সকল জাতিতেই ব্যাপিতা আছে।

বিরুদ্ধ যথা।

এই প্রকার অনেক বস্তু আছে, শিশুকালে ব্যবহার যোগ্য হইলে প্রৌঢ় কিম্বা বৃদ্ধকালে অনিষ্ট কর হয়, এবং প্রৌঢ়াবস্থার আহার যোগ্য বস্তু বৃদ্ধ কি শিশু কালে কোন প্রকার শুভকর হয় না, এবং বৃদ্ধকালের আহার যোগ্য বস্তু শৈশব ও প্রৌঢ়াবস্থাতে উপযুক্ত হয় না। এই প্রকার শীত কালের আহারীয় দ্রব্য গ্রীষ্ম কালে এবং গ্রীষ্মকালের আহারীয় দ্রব্য শীত কালে উচিত হয় না। তদ্বিস্তারিত ঋতুচর্য্যা প্রকরণে ব্যক্ত করিব।

প্রত্যাত্মনিয়তা প্রকৃতির বিষয় প্রত্যভিজ্ঞান।

অভ্যাস বশতঃ এক২ প্রকার প্রকৃতি হইয়া থাকে, তাহা সর্ব্বত্রই প্রত্যক্ষ দেখিতেছি, প্রায় মনুষ্যই আভ্যাসিক কার্য্য বশতঃ আভ্যাসিকী

প্রকৃতি প্রাপ্ত হইয়া পৃথক্ ২ রূপে গণ্য হইয়াছে, অভ্যাসাধীন অসাত্ম্য কার্য্যও সহ্য হইয়া আসিতেছে, যথা কোন ব্যক্তির দিবা নিদ্রা সহ্য হইতেছে। কাহারো বা দিবা নিদ্রা এককালে সহ্য পায় না। কোন ২ ব্যক্তি তৈলাভ্যঙ্গ পরিত্যাগ করিয়াও সুস্থ আছে। অনেকে একাশন করিয়াও দীর্ঘকাল সুস্থ শরীরে কালযাপন করে, এই সকল প্রকৃতিকে প্রত্যাত্ম নিয়তা প্রকৃতি বলা যায়।

বিরুদ্ধ যথা।

অভ্যাসাধীন যদি এক প্রকার প্রকৃতি নির্দ্ধারিতা হইল, সুতরাং তাহার বিরুদ্ধ সেবন করিলেই অনিষ্ট হয়, যে ব্যক্তির একাশন অভ্যাস হইয়াছে তাহাকে বারদ্বয় ভোজন করাইলে অবশ্যই ব্যাধি জন্মিতে পারে। অতএবই আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রে কথিত হইয়াছে যে, *আপনার বল, অগ্নি, অভ্যাস অবস্থা এই সকল সম্যকপ্রকার বিবেচনা করিয়া ভক্ষণ করিবে।

---

* আত্মান মভিসমীক্ষ্য ভুঞ্জীত সম্যক্। (চরকঃ)

* ইষ্টদেশে ভোজন করিবেক।

যে স্থানে অন্তঃকরণের উপদ্রব না জন্মে সেই স্থানকে ইষ্টদেশ বলা যায়। ফলতঃ দুঃখ, ভয়, অশুচিচিত্তে ভোজন করিলে ব্যামোহের উৎপত্তি হয়।

অতি দ্রুত ভোজন করিবে না।

† অতিশয় দ্রুত ভোজন করিলে দ্রব্যের সুস্বাদ এবং প্রতিষ্ঠা অথবা যথোপযুক্ত গুণের উপলব্ধি হয় না, বরং অন্নের বিমার্গে গতি এবং বায়ুর বৈগুণ্য হইয়া ব্যাধির উৎপত্তির সম্ভব।

অতি বিলম্বে ভোজন করিবে না।

‡ অতিশয় বিলম্বে ভোজন করিলে প্রায় পূর্ব্ব কথিত ফল প্রাপ্ত হয়।

* ভোজন সময়ে কোন জল্পনা কিম্বা অত্যন্ত হাস পরিহাস করিবে না। তন্মনাঃ অর্থাৎ

---

* ইষ্টেদেশেহশ্নীয়াৎ। (চরকঃ)

† নাতি দ্রুত মশ্নীয়াৎ। (চরকঃ)

‡ নাতি বিলম্বিত মশ্নীয়াৎ। (চরকঃ)

* অজল্পন্নহসন্ তন্মনাভুঞ্জীত। (চরকঃ)

মনোনিবিষ্ট হইয়া ভোজন করিবেক। স্মৃত্যাদি শাস্ত্রেও এ বিষয়ের দৃঢ় শাসন দেখা যায়, এবং অদ্য পর্য্যন্তও কোন ২ ব্যক্তিতে ঐ শাসন প্রচার দেখা যাইতেছে। আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্র কর্ত্তারাও বলিয়াছেন, * ভোজন সময়ে জল্পনা কিম্বা পরিহাস করিলে অথবা অন্যমনা হইলে অতি দ্রুত ভোজনে যে সকল দোষ কথিত হইয়াছে, তাহা প্রাপ্ত হয়।

হীন ব্যক্তির অন্ন, উচ্ছিষ্ট অন্ন, ক্লিন্ন অন্ন, দুর্গন্ধ অন্ন, মর্কট প্রভৃতি কীটাদি উপহত অন্ন, অপরিষ্কৃত বিদগ্ধ অন্ন ভক্ষণ করিবে না। সূর্য্য সন্তাপ অথবা অগ্নি সন্তাপ স্থানে এবং পথমধ্যে বহুজনাকীর্ণ স্থানে, শঙ্কট স্থানে, অনাবৃত স্থানে, উচ্চ নীচ স্থানে ভক্ষণ করিবে না, বিষমাঙ্গ অর্থাৎ শরীর অন্য ভাব রাখিয়া কিম্বা শয়ন করিয়া অথবা দণ্ডায়মান হইয়া ভক্ষণ করিবে না।

লেপচ অন্ন এবং অসিদ্ধান্ন অথবা পর্য্যুষিত সজলান্ন ভক্ষণ করিবে না।

---

* জল্পতো হসতোহন্যমনসো বা ভুঞ্জানস্য ত এব দোষা ভবন্তি য এবাতি দ্রুত মশ্নতঃ। (চরকঃ)

* লেপচ অন্ন গ্লানি দায়ক হয়, এবং অগ্নি-দ্দায় গুরুপাক হয়।

† নিশি সংস্থিত সজলান্ন ত্রিদোষ বর্দ্ধক এবং রুক্ষ হয়, এতদ্দেশীয় স্ত্রীলোকেরা প্রায় সচরাচর ঐ অন্ন ব্যবহার করিয়া থাকেন, বিশেষ তাহার উপকরণ অপক্ব মরিচ, নিম্বুরস, কদলীফল, দগ্ধমীন, বোধ করি ঐ সকল উপকরণের সহিত ভক্ষণ করিয়া কিয়দ্দণ্ড পরেই হৃদ্দাহ প্রভৃতি প্রত্যক্ষ ফল পাইতে থাকেন, যাহাহউক সুস্থ শরীরেই বরং তাহা সহ্য হইল। নবপ্রসূতা, গর্ব্ভিণী, এবং তরুণ বয়স্ক শিশুদিগকেও ঐ সকল বিষময় বস্তু ব্যবহার করিতে দেন, কি দুঃসাহস? কি বিবেচনা? পর্য্যুষিত সজলান্ন, নিম্বুরস, কদলীফল প্রভৃতি কি কদাপি শারীরিক সুস্থতা দায়ক হইতে পারে? বরং গলগণ্ড, শ্লীপদ, কোষবৃদ্ধি, জ্বর, শোথ, শীরঃপীড়া, গাত্রবেদনা এই সকল রো-

* অতি স্নিগ্ধং গ্লানিকরং দুর্জ্জরং তণ্ডুলাম্বিতং। (রাজবল্লভঃ)

† ত্রিদোষ কোপনং রৌক্ষ্যং বার্য্যন্নং নিশি সংস্থিতং। (রাজবল্লভঃ)

গের অদ্বিতীয় বাধক, এবং বুদ্ধি ও মেধার পরম শত্রু হইয়াছে। ঈদৃশ অশুভকর দ্রব্য ব্যবহার প্রথা উচ্ছেদ করা সর্ব্ব সাধারণেরই কর্ত্তব্য কর্ম্ম বলিয়া পরিগণিত হইতে পারে।

শাক এবং অতিশয় লবণ, অত্যম্ল, অতি কটু, অতিমিষ্ট ভক্ষণ করিবে না, এবং সর্ব্বদা কেবল এক রস মাত্র ভক্ষণ করিবে না। অর্থাৎ কেবল অম্লরস কিম্বা কেবল মধুর রস, অথবা কেবল লবণ রস, কেবল তিক্ত রস, কেবল কষায়রস, এবং অতি দ্রব, অতি রুক্ষ, অতি শীতল, অত্যুষ্ণ, অতি স্নিগ্ধ দীর্ঘকাল ভক্ষণ করিবে না।

জলের বিষয়।

মনুষ্যের জীবন যাত্রা নির্ব্বাহ করিতে জল এক প্রধান কারণ, অতএব জলের এক নাম জীবন। বঙ্গজ মনুজেরা জলের কত ক্লেশ সহ্য করিতেছে এবং কত অব্যবহার্য্য বারি ব্যবহার করিতেছে, তদান্দোলনে নিরানন্দ সাগরে কে না পতিত হয়? বঙ্গজ মনুজেরা প্রায়ই

যদ্রূপ কদর্য্য বারি ব্যবহার করে তাহাতে যে সমস্ত রোগী এবং অবিলম্বে মৃত্যু গ্রাসে পতিত না হয়, ইহাই করুণা নিধান বিশ্বপিতার পরম করুণা মন্যমান করিতে হইবেক।

এতদ্দেশে পূর্ব্ব খনিত যে সকল দীর্ঘিকা, পুষ্করিণী প্রভৃতি জলাশয় আছে, অধুনা তাহাদিগের অবস্থাবলোকন করিলে চিত্ত বিকলিত হয়।

হা কি খেদের বিষয়! তাহাদিগের সেই পুরাতনী শোভা নাই, জলের গুণ নাই, পূর্ব্বাবস্থা সকলই বিপরীত হইয়াছে।

দীর্ঘিকা প্রভৃতি জলাশয়ের অবস্থা দৃষ্টে বোধ হয় যেন তাহারা এই প্রাচীন দশাতে চন্দ্রসূর্য্য কিরণ ও বাত সঙ্গমবিরহে চির দুখিনী বিরহিণী মানিনীর প্রায় কণ্টক সৈবালাদি দলেতে লুক্কায়িতা হইয়া রহিয়াছে। বোধ হয় যেন তাহারা মানারম্ভ করিয়া চন্দ্রসূর্য্যাদির মুখ দর্শনও করে না। কেহবা তটস্থ তৃণ পর্ণ লতা বৃক্ষাদি বন সমূহে বিবৃতা হইয়াছে। বোধ হয় যেন তাহারা অভিমানে ঘোরতর বি-

লিন বাসিনী হইল। কেহবা যেন অভিমানে
জীবন পরিত্যাগের চিন্তা করিতেছে শুষ্কা হইয়া
মরু ভূমি প্রায় হইয়াছে। কেহবা যেন আপন
দুরবস্থা চিন্তা করিয়া বিরসা ও বিবর্ণা হইয়া-
ছে। বঙ্গদেশের দুর্ভাগ্য ক্রমে প্রায় লোক
নির্ধনী হওয়াতে ঐ সকল দীর্ঘিকা প্রভৃতি
উদ্ধৃতা হইতে পারে না। সুতরাং এদেশীয়
অনেক লোকই ঐ জল ব্যবহার করিয়া জী-
বন যাত্রা নির্ব্বাহ করে। যদিচ কোন মহাত্মা
ধর্ম্মী ভদ্র সন্তানেরা নূতন জলাশয় খনন করিয়া
থাকেন, কিন্তু তাহাতে উত্তম জল রাখিয়া
দেশের হিত করা এমত অভিপ্রায় অনেকে-
রই দেখা যাইতেছে না। জলাশয় খনন করিয়া
ধর্ম্ম লাভই অনেকের অভিপ্রায়। অনেকে
পুষ্করিণী খনন করিয়া তাহার চতুষ্পার্শ্বে এত
বৃক্ষ লতাদি সংস্থাপন করে যে, অচিরেই তা-
হাতে চন্দ্র সূর্য্য কিরণ ও বায়ু স্পর্শ রোধ হয়,
এবং তৃণ পর্ণাদি পতন হইয়া অবিলম্বে জলের
বিকৃতি হয়। কেহবা মৎস্য পালন উদ্দেশ্য
করিয়া জলাশয় খনন করে, যাহাতে অচিরে

জল নষ্ট হইতে পারে। কোন২ স্থানে আমরা দেখিয়াছি, যে পুষ্করিণীর জল ব্যবহার করা যায় তাহার এক পার্শ্বে পুরীষোৎস্বর্গ স্থান নির্ম্মাণ করে। ঐ সকল গলিত মল অনায়াসে পুষ্করিণীতে পতন হইয়া থাকে। এবং তটস্থ লোকেরা জলাশয়ের চতুস্পার্শ্বে ক্লিন্ন, দুর্গন্ধ মল, বিষাক্ত দ্রব্য সকল স্তরেং তুপ্সায়মান করিয়া থাকে। এবং জলেও নিক্ষেপ করে, ফলতঃ ঐ অবস্থাতে কোন মতেই জল পরিশুদ্ধ থাকে না। এবংপ্রকার দূষিত জল কেবল ব্যবহার করিলেই অনিষ্ট হয় এমত নহে, দূষিত জলাশয়ের নিকট বাস করিলেও তাহার উদ্গত বাষ্পদ্বারা মনুষ্যের যথেষ্ট অনিষ্ট হইতে পারে।

আহার চর্য্যা।

জলের বিষয়।

ফলতঃ কিপ্রকার জলপান করিলে শরীর সুস্থ থাকিতে পারে, এবং কিপ্রকার জলপান করিলে ব্যাধির উৎপত্তি হয়, তাহা অনেকেই

বিবেচনা করে না, অতএব সংক্ষেপে জলের বিষয় বর্ণনা করা যাইতেছে।

এই ধরণীমণ্ডলে মানব জাতিরা জীবন যাত্রা নির্ব্বাহ করিতে সচরাচর প্রায়ই এই দুই প্রকার জল ব্যবহার করিয়া থাকেন। যথা—

আন্তরীক্ষ এবং ভৌম।

আকাশ হইতে যে জল বর্ষণ হয় তাহার নাম আন্তরীক্ষ জল।

* সেই আন্তরীক্ষ জল চারি প্রকার হয় যথা—

ধার অর্থাৎ ধরা ভবর্ষ্টির জল, কারক অর্থাৎ শীলের জল, তৌষার, অর্থাৎ শিশি-রের জল হৈম, অর্থাৎ বরফের জল।

† এই কয় প্রকার জলের মধ্যে ধারাভব জলের লঘুত্ব হেতুক তাহাকে প্রধান বলা যায়

---

* আন্তরীক্ষং চতুর্ব্বিধং ধারংকারং তৌষারং হৈমমিতি।

† তেষাংধারং প্রধানং লঘুত্বাৎ তৎ পুনর্দ্বিবিধং গাঙ্গং সামুদ্রঞ্চেতি॥

সেই ধারা ভবজল দুই প্রকার হয়। গাঙ্গ এবং সামুদ্র।

এই যে গাঙ্গ সামুদ্র দুই প্রকার ধারা ভব জল কথিত হইল, তন্মধ্যে সামুদ্রজল অপেক্ষা গাঙ্গজলের প্রাধান্য আয়ুর্ব্বেদবেত্তারা বলিয়াছেন। সেই গাঙ্গজল আশ্বিন মাসে অধিক বর্ষণ হইয়া থাকে।

গাঙ্গ এবং সামুদ্র, জল পরীক্ষা করিলে নিশ্চয় হইতে পারে যথা—

অকুথিত অবিদগ্ধ শাল্যন্ন পিণ্ড রৌপ্য পাত্রে স্থিত করিয়া বৃষ্টি বর্ষণকালীন ঐ বৃষ্টিতে বহির্দ্দেশে মুহূর্ত্তকাল স্থিত করিলে যদি তাদৃশই উপলাভ হয় তবে গাঙ্গ জল পতন হইল, ইহা অবগত হইবেক। আর যদি ঐ অন্ন পিণ্ডে অন্য বর্ণোদয় হয় এবং সিক্থ ক্লেদ ভাব হয়, তবে সামুদ্র জল পতন হইল নিশ্চয় অবগত হইবে।

সেই সামুদ্র জল গ্রহণ করিবে না। *কিন্তু

* সামুদ্রনবপাশ্বযুজে মাসি গৃহীতং গাঙ্গবদ্ভবতি।

সামুদ্র জল যদি আশ্বিন মাসে বর্ষণ হয় তবে ঐ জলও গাঙ্গ জলের প্রায় ব্যবহার হইতে পারে।

—০০—

জল।

কিন্তু বর্ষাকালীয় বৃষ্টির জল গ্রহণ করিবে না। * প্রাবৃট্‌কালে নানা প্রকার ক্ষুদ্রমত কীট, লূতা, বিষজন্তু সকল মেঘের সহিত আকাশে গতি করিয়া থাকে, বর্ষণ সময়ে ঐ সকল বিষ-জন্তু যুক্ত হইয়া জল বর্ষণ হয়। অতএবই বর্ষা ঋতুতে বৃষ্টির জল ভক্ষণ করিতে শাস্ত্রকর্ত্তারা নিষেধ করিয়াছেন।

এই প্রকার অকালে যে বৃষ্টি বর্ষণ হয় তাহা পরিত্যাগ করিবে। এবং লূতা, জন্তু. বিণ্মূত্রাদি সংযোগ দূষিত জলও পরিত্যাগ করিবে। বৃষ্টির জল অপ্রাপ্তে ভৌমজল ব্যবহার করিবে। ভূমি হইতে যে জল উত্থিত হয় তাহার নাম ভৌমজল। তাহা প্রায়ই দী-

---

* বর্ষাসু চরন্তি ঘনৈঃ সহোরোগা বিষকীট লূতাশ্চ। তদ্বিষযুক্তমপেয়ং খ জলমগস্ত্যোদয়াৎ পূর্ব্বং ॥ (সুশ্রুতঃ)

দির্ঘিকা, পুষ্করিণী, কূপ, হ্রদাদিতে অবস্থিতি করে। ভৌম জল মধ্যে কোনং জল ত্যজ্য তাহা সংক্ষেপে বর্ণনা করা যাইতেছে।

কর্দ্দম, শৈবাল, তৃণ, পর্ণাদি জঙ্গল সমূহ বেষ্টিত এবং যাহাতে চন্দ্রসূর্য্য কিরণ এবং বায়ু সংযোগ না হয়, যেজল ঘন, গুরু, ফেণিল, বহু জন্তুবিশিষ্ট, উত্তপ্ত, অতি শীতল, বিবর্ণ, দুর্গন্ধ, ক্লিন্ন, অর্থাৎ যাহাতে কোন দ্রব্য প-চিয়া পড়ে, এবং যাহাতে মৃতজন্তু আছে ঈ-দৃশ জল পান করিবে না।

* আনূপ এবং জাঙ্গলদেশীয় জল পান ক-রিবে না। আনূপদেশীয় জল শ্লেষ্মাও মন্দা-গ্নি জনক হয়, এবং গলগণ্ড শ্লীপদাদির কারণ হয়। জাঙ্গলদেশীয় জলেও প্রায় ঐ সকল দোষ অবস্থিতি করে। ঈদৃশ জল ব্যবহার ক-

---

* নপিবেৎ পঙ্ক শৈবালতৃণ পর্ণাদি বিস্তৃতং।
সূর্য্যেন্দুপবনাদৃষ্ট মতি ক্লিষ্টং ঘনং গুরু॥
ফেণিলং জন্তুসন্তপ্তং দন্তগ্রাহ্যতি শৈত্যতঃ।
বিবর্ণসতিদুর্গন্ধং ক্লিন্নঞ্চ মৃতজন্তুমৎ॥ বাভটঃ॥

রাতেই উত্তর পূর্ব্বদেশীয় লোকের গলগণ্ড, শ্লীপদ রোগ অধিক দৃষ্ট হইতেছে।

মৎস্য।

এতদ্দেশীয় লোকেরা অত্যন্ত মৎস্য প্রিয়। তাহারা ভোজনের প্রথম শাক, পরিশেষে অম্ল পর্য্যন্ত সচ্ছন্দ মানসে অপরিমিত মৎস্যের সহিত ভক্ষণ করিয়া পরমামোদ লাভ করেন। এই প্রকার অপরিমিত মৎস্যাশন অম্লাদির কি পর্য্যন্ত অকর্ত্তব্য যে তাহা বিবেচনা করিলে অবশ্যই জানা যাইতে পারে? বঙ্গদেশীয়েরা ঈদৃশ মৎস্য লোলুপ যে তাঁহারা অতি দূরিত মৎস্যেও কিঞ্চিন্মাত্র অশ্রদ্ধা প্রকাশ করেন না। কোনং স্থানে আমাদের ইহাও দৃষ্ট হইয়াছে ইলিশ মৎস্য কর্ত্তন করিয়া যে জলে নিক্ষেপ করে, কোন দেশীয় মানবগণ ঐ জল ক্রয় করিয়াও পরমাহ্লাদে ভোজন করে। কুত্রচিৎ প্রদেশে এই এক প্রথা প্রচলিত আছে, বৎসর প্রবর্ত্ত মাত্র অর্থাৎ বৈশাখ মাসের প্রথম

দিবসে শুষ্ক মৎস্য ক্রয় করিয়া তদ্দেশীয় মনু-
ষ্যেরা তাহাকে মাঙ্গল্য বলিয়া ব্যবহার করে।
কি আশ্চর্য্য! হিন্দু শাস্ত্রমতে নিতান্ত গর্হনীয়
অর্থাৎ যাহার ভক্ষণে শাস্ত্রকর্ত্তারা প্রায়শ্চিত্ত
বিধান করিয়াছেন এবং কুষ্ঠ প্রভৃতি নানা রো-
গের কারণ যে শুষ্ক মৎস্য তাহাও বঙ্গদেশের
কোন২ স্থানে মঙ্গল বলিয়া ব্যবহৃত হইতে-
ছে। মৎস্য এদেশের কি প্রিয়তম দ্রব্য, তা-
হার কোন অংশ কোন অবস্থাতেই পরিত্যক্ত
হইতে পারে না। অনেকে ইহা বলিয়া থাকেন
বঙ্গজ মনুজগণের মৎস্য ভক্ষণ দোষণীয়
নহে। বরং কেহ২ মৎস্যাশন করিয়া সুস্থতা
লাভ করে, আমরা তাহা অস্বীকার করি না।
যেহেতু মৎস্যের সাধারণ গুণ দৃষ্ট হইতেছে
যে, বল, মাংস, শুক্র প্রভৃতির বৃদ্ধি করে, এবং
বায়ুর সমতা করে। অন্যান্য মৎস্য অপেক্ষা
রোহিত ও মদ্গুর অধিকতর গুণদায়ক হয়।
কিন্তু এই নিমিত্ত শুষ্ক মৎস্য, কিম্বা অন্য প্র-
কার দূষিত মৎস্য, অথবা অপরিমিত মৎস্য
অবশ্য অশনীয় ইহা বলিতেপারি না। এবং

মৎস্য যে কফ পিত্তকর তাহাও অস্বীকার করিতে পারি না।

অপিচ মৎস্যচিত্তের বিকারজনক, মেধা ও বুদ্ধিনাশক, গুরুপাক, ক্রিমি ও রক্ত দুষ্ট প্রভৃতি রোগের জনক ইহা অবশ্যই স্বীকার করিতে হইবেক। (প্রত্যক্ষ দৃষ্ট হইতেছে হিন্দুস্থানীয় লোকাপেক্ষা এদেশীয় লোকের গাত্রকুণ্ড, ব্রণ, বিস্ফোটি, অধিক হইয়া থাকে। তাহার প্রধান এক কারণ মৎস্যকে বলিতে হইবেক।) অতএব দূরিত, দূষিত, এবং অপরিমিত মৎস্যের লোলুপ হওয়া কর্ত্তব্য নহে।

মদ্যপান।

বর্ত্তমান মদ্যপানের অবস্থা দৃষ্টি করিয়া বিলক্ষণ বিবেচনা সিদ্ধ হইতেছে, এতাদৃশ মদ্যপান চেতনাবান্ ব্যক্তির কোনমতেই কর্ত্তব্য নহে। যেহেতু ইদানীং ঈদৃশ মদ্যপায়ী প্রায় দৃষ্ট হয় না যে, সভ্য সমাজে প্রশংসাভাজন হইতে পারে, মদ্য প্রভাবে বাধিত না হয়, কিয়ৎকালের নিমিত্তও স্বভাবতঃ চরিত্রের

অন্যথা না হয়। তাদৃশ মদ্যপান করিতে প্রাচীন শাস্ত্র-কর্ত্তারাও কত ভূরি২ দোষ বলিয়াছেন, যথা—

* যেমন নদীতটস্থ বৃক্ষ মহামারুত বেগদ্বারা ক্ষুব্ধ হয়, তদ্রূপ মনও মদ্যদ্বারা ক্ষুব্ধ হয়।

† মদ্য হৃদয় মন্দিরে প্রবেশ করিলেই লঘু, উষ্ণ, তীক্ষ্ণ, সূক্ষ্ম, অম্ল, ব্যবায়ী অর্থাৎ সর্ব্বশরীর ব্যাপন, এবং আশুগ, রুক্ষ, বিকাশী অর্থাৎ ধাতুবন্ধের বিমোক্ষণ এবং বিশদ এই স্বকীয় দশগুণ দ্বারা ওজোগুণ সংক্ষোভ করিয়া চিত্তের বিকার জন্মায়।

‡ অপিচ রসাদি সপ্তধাতুর প্রধান মার্গ

---

* মদ্যেন মনসশ্চাস্য সংক্ষোভঃ ক্রিয়তে মহান্। মহামারুত বেগেন তটস্থস্যেব শাখিনঃ॥ (চরকঃ)

† মদ্যং হৃদয়মাবিশ্য স্বগুণৈ রোজসোগুণান্। দশভির্দশ সংক্ষোভ্য চেতোনয়তি বিক্রিয়াং॥ (চরকঃ)

‡ রসবাতাদি মার্গাণাংসত্ত্ববুদ্ধীন্দ্রিয়াত্মনাং। প্রধানস্যোজসশ্চৈব হৃদয়ং স্থানমুচ্যতে॥ (চরকঃ)

অতিপীতেন মদ্যেন বিহতেচৌজ সাংগুণে। (চরকঃ)

হৃদয়ং বিকৃতিংযাতি তজস্থায়েচ সাবতঃ॥ (চরকঃ)

এবং মন, বুদ্ধি, ইন্দ্রিয়, আত্মা, ওজ, এই সকলের অবস্থান হৃদয় হইয়াছে। অতি পীত মদ্যদ্বারা সেই হৃদয়ের বিকৃতি হইলে তত্রস্থ সকল ধাতুই বিকৃতি প্রাপ্ত হয়।

* মোহ, ভয়, শোক, ক্রোধ, মৃত্যু, উন্মাদ, মদাত্যয়, মূর্চ্ছা, অপস্মার, অপতানক এই সকলই অতি পীত মদ্যকে আশ্রয় করিয়া থাকে। অতএবই অতি মাত্র অহিত মদ্য বর্জ্জন করিবেক।

মদ্য দ্রব্য ভেদে নানা প্রকার হইয়াছে। যথা—

মার্দ্বিক মৃদ্বিকারস জাত, খার্জুর, খর্জুর-রসজাত, যাবক যবজাত, আক্ষিক, বিভীতক রসজাত, গৌড়, গুড়জাত, শার্কর, শর্করজাত, জাম্বব, জম্বুরসজাত, মাধ্বিক, মধুজাত, শীধু পুষ্পরসজাত, পৈষ্টিক, তণ্ডুলজাত, এবং

---

* মদো মোহো ভয়ংশোকং ক্রোধো মৃত্যুশ্চ সংশ্রিতঃ।
সোন্মাদ মদমূর্চ্ছাদ্যাঃ সাপস্মারাপ তানকাঃ॥ (চরকঃ)
সত্যমেতে মহাদোষা মদ্যস্যোক্তা নসংশয়ঃ। (চরকঃ)

সুরা, শ্বেতসুরা প্রসন্না, কোহলা, জগল, মৌরেয়, প্রভৃতি। এই যে নানা প্রকার মদ্য কথিত হইল তাহারা পীয়মান হইলে সূক্ষ্ম, রূক্ষ, তীক্ষ্ণ, বিকাশী হেতুক হৃদয় প্রাপ্ত হইয়া ধমনী সকল প্রাপ্ত হয়। এবং ঊর্দ্ধগামী হয়। ইন্দ্রিয় ও চিত্ত এবং বীর্য্য ক্ষুব্ধ করিয়া শীঘ্রই মত্ততা কারক হয়।

* সেই মত্ততা শ্লৈষ্মিক পুরুষে দীর্ঘকালে জন্মে। বাতিক পুরুষে অচিরে মত্ততা জন্মে। পৈত্তিক পুরুষে শীঘ্রই মত্ততা জন্মে।

মদ্যের এই যে সকল দোষ কথিত হইল তাহা কেবল অনন্ন ও অতি মাত্র মদ্যপায়ির পক্ষেই সম্ভব হইবেক। † অনন্ন অর্থাৎ মদ্যের উপযুক্ত ভক্ষ্য দ্রব্য ভিন্ন মদ্যপান করিলে অতি কষ্টতম বিকার উৎপন্ন হইয়া অচিরেই দেহ ভঙ্গ হয়।

---

* চিরেণ শ্লৈষ্মিকে পুংসি পানতো জায়তে মদঃ।(সুশ্রুতঃ)
অচিরে বাতিকে দৃষ্টঃ পৈত্তিকে শীঘ্রমেবচ। (সুশ্রুতঃ)
† তদেবানন্নমজ্জেন সেব্যমান সমাত্রয়া ইত্যাদি। (সুশ্রুতঃ)

* অতিশয় মদ্য নিষেবন করিলেই মোহ-নিদ্রা প্রভৃতির বশবর্ত্তী হইতে হয়। এই মদবিভ্রমকেই মদ বলিয়া অভিধান করা যায়। সেই মদ নানা প্রকার হয়। যথা—

প্রথমমদ, দ্বিতীয়মদ, তৃতীয় মদ, চতুর্থ মদ।

পরিমিত মদ্যপান দ্বারা প্রথম মদের উৎপত্তি হয় অতএব তাহা মনুষ্যের দোষাবহ না হইয়া বরং শুভকর হয়।

দ্বিতীয়মদ, তৃতীয়মদ, চতুর্থমদ, অপরিমিত মদ্যপানে জন্মে।

প্রথমতঃ যে পরিমাণে মদ্যপান করিলে মনের উৎসাহ হইয়া গ্লানির হানি হয়, তাহাকেই প্রথম মদ বলা যাইতে পারে। তদপেক্ষা কিঞ্চিৎ অধিক মাত্রা মদ্যপান করিলে দ্বিতীয় মদ জন্মে। তাহাতে বুদ্ধি ও স্মৃতি এবং বাক্য বিচলিত হয়, স্বভাবের বিরুদ্ধ চেষ্টা করিতে থাকে, পাগলের প্রায় তাহার চক্ষু এবং মুখ

* জায়ন্তে মোহ নিদ্রার্ত্তা মদ্যস্যাতি নিষেবনাৎ। সমদো বিভ্রমোনাম্না মদ ইত্যভিধীয়তে। (চরকঃ)

হয়। আলস্য এবং নিদ্রার বশবর্ত্তী হইতে থাকে।

যে পরিমাণে মদ্যপান করিলে দ্বিতীয় মদ জন্মে। সেই পরিমাণ অপেক্ষা আরো অধিক পরিমাণে মদ্যপান করিলে তৃতীয় মদের উৎপত্তি হয়। তৃতীয় মদে আপনার মানসিক গোপনীয় কথা সকল প্রকাশ করে। আহারের কিছু বিবেচনা থাকে না। দ্রব্যের আস্বাদ বোধ থাকে না। একেবারে অজ্ঞানের বশবর্ত্তী হইয়া বিবেচনার বহির্ভূত হয়। কামাতুর হইয়া অগম্যা গমনে উদ্যত হয়।

যে পরিমাণে মদ্যপান করিলে তৃতীয় মদ জন্মে। ততোধিক মদ্যপান করিলে চতুর্থ মদের উৎপত্তি হয়। চতুর্থ মদের বিশেষ কোন লক্ষণ দেখা যায় না। চতুর্থ মদ জন্মিলে আহার ব্যবহারে অক্ষম হয়, ভগ্নদারুর প্রায় ভূনিতলে পতিত হয়, সজীব কি নির্জীব তাহা অজ্ঞাত ব্যক্তি লক্ষ করিতে পারে না। কত মদ্যপায়ি ব্যক্তিগণ এই ভাবে পঞ্চত্ব প্রাপ্ত হইয়াছে।

যদি দেশকালে অবস্থা বিবেচনায় মাত্রা-ক্রমে উপযুক্ত অন্নের সহিত মদ্য সেবন করে তবে বোধ করি ঈদৃশী ঘটনার উৎপত্তি হয় না। প্রত্যক্ষ দেখিতেছি, কোন দেশীয়েরা উপযুক্ত মদ্যপান করিয়া সুস্থ ও সবল শরীরে সচ্ছন্দে কালযাপন করিতেছে। বস্তুতঃ প্রাচীন দ্রব্যগুণ-বেত্তারা মদ্য মাত্রেরই কয়েকটি সাধারণ গুণের বর্ণনা করিয়াছেন যথা।

মদ্য অম্লরস, রুচিকারক, অগ্নি বৃদ্ধিকারক, ভেদক, কফ বাতনাশক হৃদ্য, বস্তিশোধক, লঘুপাকী, বিদাহী, উষ্ণ, তীক্ষ্ণ, ইন্দ্রিয়-বোধক, বিকাশী, মলমূত্রের পরিষ্কার কারক হয়। কোন কোন মদ্যের আরো বিশেষ গুণ দেখা যাইতেছে যথা।* মার্দ্বীক অর্থাৎ মৃদ্বীকা রসজাত মদ্য বিদাহজনক হয় না, এবং মধুররস। ঐ মদ্য সকলেরই হিতকর হইতে পারে। রক্ত পিত্ত রোগে পান

* মার্দ্বীকমবিদাহিত্বান্মধুরত্বাত্তথা। রক্তপিত্তে পিবতস্তং বুধৈর্ন প্রতিহন্যতে। (সুশ্রুতঃ)

করিতেও বাধা নাই।

* খার্জুর অর্থাৎ খর্জুর রসজাত মদ্য শোষ ও বিষমজ্বর নষ্ট করে। এই মদ্য মার্দ্বীক মদ্য হইতে কিঞ্চিৎ হীনগুণ, কিন্তু বাত বৃদ্ধি করে।

। সুরামদ্য কাস, অর্শঃ, গ্রহণী, মূত্রা-ঘাত, বায়ু, এই সকল নষ্ট করে। স্তন্য ও রক্ত ক্ষয়ের হিতকর হয়। এবং বৃংহণ ও অগ্নি দীপ্তি করে।

‡ প্রসন্নামদ্য ছর্দ্দি, অরুচি, হৃৎশূল, কুক্ষিশূল নষ্ট করে। এবং কফ, বাত, অর্শঃ, বিবন্ধ, আনাহ, এই সকল নষ্ট করে।

মৌরেয় মদ্য ক্রিমি, মেদ, অনিল নষ্ট করে। মধুর রস, এবং গুরু হয়। গৌড়

---

* লঘু পাকিরসং শোষ বিষমজ্বর নাশনং। মার্দ্বীক বদ্গুরং কিঞ্চিৎ খার্জ্জুরং বাত কোপনং। (সুশ্রুতঃ)

। কাসার্শো গ্রহণী দোষ মূত্রাঘাতা নিলাপহা। স্তন্যরক্ত ক্ষয় হিতা সুরাবৃংহণী দীপনী। (সুশ্রুতঃ)

‡ ছর্দ্দ্যরোচক হৃৎকুক্ষি তোদশূল বিমর্দ্দিনী। প্রসন্না কফবাতার্শো বিবন্ধানাহ নাশিনী। (সুশ্রুতঃ)

মদ্য পাচক।

মহা মহোপাধ্যায় আয়ুর্ব্বেদবেত্তা অগ্নি-বেশ ঋষি প্রকাশ করিয়াছেন, যুক্তিক্রমে * মদ্য সেবন করিলে মদ্য দোষের সহিত যোগ হয় না বরং যথোক্ত গুণ লাভ করে।

† যুক্তিযুক্ত মদ্যরোচক, অগ্নিদীপক, হৃদ্য স্বর ও বর্ণ প্রসন্নকারক, তৃপ্তিকারক, বৃংহণ বলদায়ক, ভয়নাশক, শ্রমনাশক, শোক-নাশক, অথচ হর্ষ, ওজোবল, পুষ্টি, আরোগ্য, পৌরুষ, এবং সুখ প্রদান করে।

যেমন হলাহল প্রভৃতি বিষদ্রব্য উপযুক্ত কালে যুক্তিক্রমে যথামাত্রাতে ভক্ষণ করিলে মনুষ্যের হিতকর হয়। এবং অন্নও অনুচি-

* যথা যুক্ত্যা পিবেন্মদ্যং মদ্য দোষৈর্ন যুজ্যতে।
মদ্যাচ্চ গুণান্ সর্ব্বান্ যথোক্তান্ সমশ্নুতে। (চরকঃ)

† রোচনং দীপনং হৃদ্যং স্বরবর্ণ প্রসাদনং। প্রীণনং বৃংহণং বল্যং ভয়শোক শ্রমাপহং। হর্ষমোজোবলং পুষ্টিমারোগ্যং পৌরুষং বলং। যুক্তোপীতং করোত্যাশু মদ্যং মদ্য সুখপ্রদং। (চরকঃ)

অকালে অযুক্তিক্রমে অমাত্রাতে ভক্ষণ করিলে অনিষ্টকারী হয়। তদ্রূপ মদ্যও বিধানক্রমে যথাকালে উপযুক্ত মাত্রাতে তদুপযোগী অন্নের সহিত ভক্ষণ করিলে মনুষ্যের হিতসাধন হইতে পারে। এবং অবিধানক্রমে অনুচিত কালে অমাত্রাক্রমে নিষেবন করিলে নানা অমঙ্গলের আকর হয়।

ইদানীং কোন্ কোন্ ব্যক্তির পক্ষে মদ্যপান অকর্ত্তব্য তাহা প্রকাশ করা যাইতেছে। ক্রোধান্বিত ব্যক্তি, ভীতব্যক্তি, পিপাসিতব্যক্তি, শোকীব্যক্তি, ক্ষুধাতুরব্যক্তি, মদ্য নিষেবন করিবে না। এবং ব্যায়ামশ্রান্ত ভারবহন শ্রান্ত পথ পরিভ্রমণ শ্রান্ত এবং যে ব্যক্তি মলমূত্রাদির বেগধারণ করিয়াছে ইহারা মদ্য নিষেবন করিবে না। যে ব্যক্তি অতিশয় জলপান করিয়াছে, যাহার উদরে পূর্ব্ব ভুক্ত জীর্ণ না হইয়াছে এবং যে ব্যক্তি নিতান্ত দুর্ব্বল, যে ব্যক্তি উষ্ণ নিষেবন করিয়াছে ইহারা মদ্য সেবন করিবে না।

এবং যাহার শরীরে রজোগুণ প্রধান

এবং যাহার তমোগুণ প্রধান তাহারা মদ্য নিষেবন করিবে না।

* রাজস পুরুষ মদ্য নিষেবন করিলে দুঃখশীল হয়, আত্মত্যাগ করে, অসৎ কর্ম্মে সাহস হয়, কলহ এবং অন্য অন্য অনুচিত বিষয়ের অনুবন্ধ হইতে থাকে।

† তামস পুরুষ মদ্য নিষেবন করিলে অশুচি, নিদ্রা, মাৎসর্য্য, অগম্যাগমন, লোলতা, মিথ্যাকথা, এই সকলের বশবর্ত্তী হইতে হয়।

‡ ফলতঃ অগ্নি যেমন সুবর্ণের উত্তম মধ্যম অধম প্রকৃতির প্রকাশ করে। তদ্রূপ মদ্যও মনুষ্যের উত্তম মধ্যম অধম প্রকৃতির প্রকাশ করে। অতএবই রজোগুণ প্রধান মনুষ্যের এবং তমোগুণ প্রধান মনুষ্যের মদ্য-

---

* রাজসে দুঃখশীলত্বং আত্মত্যাগং সসাহসং। কলহং সানুবন্ধঞ্চ করোতি পুরুষে মদঃ। (চরকঃ)

† অশৌচ নিদ্রামাৎসর্য্যাগম্যা গমন লোলতাঃ। অসত্য ভাষণঞ্চাপি কুর্য্যাদ্বৈ তামসে মদঃ। (চরকঃ)

‡ প্রধানা বর মধ্যানাং রুক্মানাং ব্যক্তি দর্শকঃ। যথাগ্নিরেব সত্ত্বানাং মদ্যং প্রকৃতি দর্শকং। (সুশ্রুতঃ)

পান উচিত হয় না, বরং অত্যন্ত পাপজনক হয়। কিন্তু সাত্ত্বিক পুরুষে মদ্য নিষেবন করিলে পূর্ব্বোক্ত অনিষ্ট সম্পাদন হয় না। বরং সত্ত্বগুণ প্রধান পুরুষের * শুচি, কার্য্য-পটুতা, হর্ষ, মণ্ডন, লালন, গীত, অধ্যয়ন, সৌভাগ্য, সৎক্রীড়ার উৎসাহ বৃদ্ধি হইতে থাকে।

অহিফেণ ও তড়িতার বিষয়।

এত কাল পর্য্যন্ত এই বঙ্গ সাম্রাজ্যে মাদক দ্রব্যমধ্যে কেবল মদ্যই অনেকে পান করিত, অহিফেণ তড়িতা প্রভৃতি, ক্বচিৎ ক্বচিৎ কোন কোন অভদ্রেরা ব্যবহার করিত। ইদানীং তাহারাও প্রায় সর্ব্বদেশে গৃহে গৃহে সমাগমন করিল। অত্র কলিকা-তানগরে অহিফেণ ভক্ষণে পরাঙ্মুখ, এমত লোক অতি অল্প দেখা যায়। কি ভদ্র কি

* সাত্ত্বিকেশৌচ দাক্ষিণ্য হর্ষমণ্ডন লালন। গীতাধ্যয়ন সৌভাগ্য সুরতোৎসাহকৃন্মদঃ। (চরক)

অভদ্র কি পুরুষ কি স্ত্রী প্রায় সকলেই সর্ব্বদা অহিফেণ ব্যবহার করে। অহিফেণ ভক্ষণ দ্বারা অনেকে আশু উপকার স্বীকার করিয়া থাকে। তাহাতে পরিশেষে কত অনিষ্ট হইতে পারে, তৎপক্ষে কেহ দৃষ্টিপাত করে না। দ্রব্যগুণ-বেত্তা পণ্ডিতেরা বলেন, অহিফেণ অরুচিকারক, কোষ্ঠবদ্ধকর, বায়ু বৃদ্ধিকর, নয়নাবল্যজনক, এবং বিষের প্রায় গুণ ধারণ করে। অতএব সপ্ত উপবিষ মধ্যে তাহাকে গণনা করিয়াছেন। আমরা অনেক দেখিতেছি, অহিফেণ ভক্ষকের উদরা-ময় হইলে প্রায়ই অনিবার্য্য হয়। অন্য কোন রোগ হইলেও প্রায় সহজে দূর হয় না, যেহেতু তাহার চিকিৎসাতে বীর্য্যবান্ ঔষধ সকল পরাঙ্মুখ হয়।

ঔষধার্থে অহিফেণ ভক্ষণ করা যাহাদের নিতান্ত প্রয়োজন হয় তাহারা দুগ্ধপূর্ণ পাত্রে দোলিকাযন্ত্রে অহিফেণ শোধন করিয়া ভক্ষণ করিবেক। এবং তদুপযোগী অন্ন অর্থাৎ দুগ্ধসিদ্ধান্ন প্রভৃতি ভক্ষণ করিবেক।

মদ্য ও অহিফেণ ভক্ষণের প্রয়োজন কোন কোন বিশেষ কারণানুরোধে কদাচিৎ সম্ভব হইতে পারে, কিন্তু শারীরিক সুস্থতা কিম্বা রোগ মোচনার্থ তড়িতা পাণের বিধান অথবা যুক্তি কিম্বা জনশ্রুতিও আমরা পাই-তেছি না। অতএব তাড়িতা পান কদাপি হিত-কর হয় না। বরং বাত বৃদ্ধিকর, রুক্ষ, কাস-রোগজনক, রক্তশোষক, মত্ততাকারক হয়। ইহাও প্রত্যক্ষ দৃষ্ট হইতেছে তাড়িতাভোজী জনের প্রায়ই কাসরোগ কিম্বা রক্তাতিসার অথবা বেদনা রোগ হইয়া থাকে।

ফলতঃ ভদ্রসন্তানের ইহা কোনমতেই কর্ত্তব্য নহে, যে কোন মাদকদ্রব্য ভক্ষণ করিয়া শারীরিক অসুস্থতা, লোকনিন্দা, বুদ্ধি-বিচলতা প্রভৃতির উপলব্ধি করে।

ভারতবর্ষীয় প্রাচীন শাস্ত্রকর্ত্তারা ভোজন বিষয়ে যে সকল নিয়ম সংস্থাপন করিয়াছেন তাহা বিবেচনা করিলে অনেকই আমাদের অবশ্য প্রতিপাল্য বলিয়া বিলক্ষণ প্রতীতি হইতে পারে, আধুনিক নব্য পুরুষেরা তাহা

স্বীকার করে না। কিন্তু শাস্ত্রীয় বিধানু-
সন্ধান করিলে সকলই যুক্তিসিদ্ধ হয়।
যথা কলঞ্জ ভক্ষণ করিতে শ্রুতিতে নিষেধ
করিয়াছে।

বিষাক্ত বাণদ্বারা যে সকল মৃগপক্ষী
আহত হয় তাহার মাংস এবং শুষ্ক মাংস
ও শুষ্ক মৎস্য এই সকল কলঞ্জ বলা যায়।
এই কলঞ্জ যে শারীরিক অমঙ্গলের কারণ
তাহা কে অস্বীকার করিবেন?

চতুর্দ্দশী, পূর্ণিমা, অমাবস্যা, তিথিতে মৎস্য
মাংস ভক্ষণ করিতে শাস্ত্রকর্ত্তারা নিষেধ
করিয়াছেন। ঐ সকল দিবসে চন্দ্রকলা দ্বারা
পৃথিবীতে সৌম্যাংশের বৃদ্ধি হইয়া থাকে।
ইহা প্রত্যক্ষও হইতেছে, অমাবস্যা, পূর্ণিমা,
চতুর্দ্দশীতে জলের বৃদ্ধি, শরীরের রসের বৃদ্ধি,
এবং অগ্নির মন্দতা হইয়া থাকে। সুতরাং
ঐ সকল দিবসে মৎস্য মাংসাদি ভক্ষণ করা
যে অনুচিত তাহা কে অস্বীকার হইবেন?
এবং তাম্রপাত্রে দুগ্ধপান, অমাবস্যা নিশিতে
ভোজন, প্রভৃতিও শারীরিক অশুভজনক
হইতে পারে।

দ্বিতীয় পরিচ্ছেদ।

দিনচর্য্যা।

* সুস্থেচ্ছু ব্যক্তি ব্রাহ্ম মুহূর্ত্তে গাত্রোত্থান করিবেন। ব্রাহ্ম মুহূর্ত্তে গাত্রোত্থান করিলে মল মূত্রাদি নিঃসরণ রসাদি ধাতুর যথোচিত সঞ্চলন মাংসাদির অশৈথিল্য বাতাদি দোষের সমতা শারীরিক সুস্থতা এই সকল উপলব্ধ হয়। প্রাতঃকাল অতিক্রম করিয়া গাত্রোত্থান করিলে পূর্ব্বোক্ত গুণের বিপরীত ফল লাভ হয়। এই কথা অনেকেই যথার্থ বলিয়া স্বীকার করেন। প্রত্যুষের বায়ু অতি সুনির্ম্মল। সেই পরিশুদ্ধ বায়ু সেবন করিলে মনুষ্যের রসাদি ধাতু পরিশুদ্ধ থাকিয়া অগ্নি, বল, উপচয়ের, ক্রমে বৃদ্ধি করিতে থাকে। সূর্য্যের উত্তাপ ক্রমে বৃদ্ধি হইতে থাকিলে বায়ুর তাদৃশী স্বাস্থ্য দায়িনী শক্তি থাকে না। অতএব প্রত্যুষের বায়ু যত্নপূর্ব্বক সেবন করিবে। আমি প্রত্যক্ষ

---

* ব্রাহ্মে মুহূর্ত্তে উত্তিষ্ঠেৎস্বস্থো রক্ষার্থমায়ুষঃ। বাভটঃ।

দর্শন করিয়াছি, এক ব্যক্তি কেবল প্রত্যূষের বায়ু সেবনদ্বারাই পুরাতন অজীর্ণ রোগ হইতে, অপর এক জন বাতরোগ হইতে আরোগ্যলাভ করিয়াছে।

প্রাতঃকালে মল মূত্রাদির নিঃসরণ করিবে, এবং মুখের দৌর্গন্ধ্য জিহ্বার জড়্যতা, দন্তের মল পরিষ্কারার্থ মুখ প্রক্ষালনাদি করিবে।

* অর্ক, বট, খদির, করঞ্জ, অর্জ্জুন, প্রভৃতি যে সকল বৃক্ষের কষ আছে, এবং কটু তিক্তরস, তাহার মৃদু অগ্র ভঙ্গ করিয়া দন্ত মাংসের ব্যাঘাত না হয় এইরূপ দন্ত পবন অর্থাৎ দাতন করিবে।

† অজীর্ণ রোগী, ছর্দ্দিরোগী, শ্বাসরোগী, কাসরোগী, জ্বররোগী, তৃষ্ণারোগী, হৃদ্‌রোগী, নেত্ররোগী, শিরোরোগী, কর্ণরোগী,

---

* অর্কন্যগ্রোধ খদির করঞ্জ ককুভাদিকং। ইত্যাদি (বাভটঃ)

† নাদ্যাদজীর্ণবমথু কাস শ্বাস জ্বরার্দ্দিতী। তৃষ্ণাস্য পাক হৃন্নেত্র শিরঃ কর্ণাময়ীচতৎ (বাভটঃ)

ইহারা দন্ত পক্ষ করিবে না।

মুখ প্রক্ষালন সময়ে কণ্ঠস্থ [illegible] নয়ন এবং চক্ষু নাসিকার মল সংশোধন করা কর্ত্তব্য। ইন্দ্রিয়ায়তন সকলই পরিষ্কার রাখা উচিত। ইন্দ্রিয়ায়তন সমল থাকিলে ইন্দ্রিয় পীড়া হয়। প্রত্যক্ষ দেখা যাইতেছে, যে সকল বালকের মলদ্বার পরিষ্কার না থাকিয়া সর্ব্বদা মলযুক্ত থাকে তাহাদের মলদ্বারে ব্রণ ও কণ্ডু জন্মিয়া নানা ক্লেশদায়ক হয়। এই প্রকার শিশ্ন পরিষ্কার না রাখিলেও তাহাতে কণ্ডু, চর্ম্মোৎস্ফোটন, উপদংশ রোগ জন্মে।

অন্যান্য ইন্দ্রিয়ায়তন অপেক্ষাও মলদ্বার ও মূত্রদ্বার পরিষ্কৃত রাখা কর্ত্তব্য। এই দুই স্থান সর্ব্বদা বস্ত্রাবৃত থাকে, এবং নির্ব্বাত প্রযুক্ত প্রাস্বেদ যুক্ত হয়, সুতরাং সেই সেই স্থান ক্লেদাক্ত থাকিলেই রোগোৎপত্তির সম্ভব। প্রত্যক্ষও দেখা যায়, অনেকেরই বঙ্ক্ষণ নিতম্ব, কোষ, মেঢ্র এই সকল স্থানে অধিক কণ্ডু রোগ জন্মে।

প্রাচীন আয়ুর্ব্বেত্তারাও বলিয়াছেন,* পাদদ্বয় এবং মলমার্গ সকল বারংবার শুচি অর্থাৎ পরিষ্কার রাখিবে।

চক্ষু, কর্ণ, নাসিকা, মূত্রদ্বার, পায়ু প্রভৃতি স্থানকে মলমার্গ বলা যায়।

অভ্যঙ্গ।

অভ্যঙ্গ কেবল এতদ্দেশীয় লোকেরাই করিয়া থাকে। অন্য দেশীয় লোকেরা প্রায়ই অভ্যঙ্গ করে না। কিন্তু এতদ্দেশীয়েরা অভ্যঙ্গ আচরণ করিয়া সুখস্বচ্ছন্দতাও লাভ করে। অভ্যঙ্গ না করিলে কারো কারো শরীরে অসুস্থতার উপলব্ধিও হয়। ইদানীন্তনীয় স্বদেশ-বিরাগী অনেক নবীন পুরুষেরা অভ্যঙ্গ আচরণ করিতে অসম্মত আছেন। কিন্তু আমাদের এতদ্দেশীয় লোকের পক্ষে অভ্যঙ্গ না করা অপেক্ষা অভ্যঙ্গ করা যে উচিত ইহা তাঁহারা বিলক্ষণ হৃদ্বোধ

* পাদয়োর্মল মার্গাণাং শৌচাধান মভীক্ষ্ণশঃ। (চরকঃ)

করিতে পারেন নাই। ফলতঃ আমাদের এই উষ্ণপ্রধান দেশে জন্ম, আমরা এই দুর্ব্বল দেশে বসতি করি, সুতরাং আমারদিগের শরীরে স্নেহ বস্তুর মর্দ্দন অবশ্য কর্ত্তব্য। আয়ুর্ব্বেত্তারাও বলিয়াছেন* প্রত্যহ অভ্যঙ্গ আচরণ করিলে জরা, শ্রম, বায়ু, নষ্ট করে এবং দৃষ্টি প্রসন্ন হয়, পুষ্টি, সুস্থতা, স্বপ্ন, নিদ্রা, চর্ম্মের দৃঢ়তা জন্মে।

শরীরে স্নেহবস্তুদ্বারা অধিক মর্দ্দন করিলে উল্লিখিত গুণের উপলব্ধি হয়। নচেৎ কেবল চর্ম্মোপরি স্নেহবস্তুর স্পর্শমাত্র করিলে বিশেষ ফল লাভ হয় না।

† মস্তক, কর্ণ, পদ, ইহাতে অধিকতর অভ্যঙ্গ করিবে।

‡ যে ব্যক্তি কফগ্রস্ত, এবং যে ব্যক্তি বমন

---

* অভ্যঙ্গমাচরেন্নিত্যং সজরা শ্রমবাতহা। দৃষ্টিপ্রসাদ পুষ্ট্যায়ুঃ স্বপ্নসুত্বক্ত্ব দার্ঢ্যকৃৎ। (বাভটঃ)

† শিরঃ শ্রবণ পাদেষুতং বিশেষেণ শীলয়েৎ। (বাভটঃ)

‡ বর্জ্জ্যোহভ্যঙ্গঃ কফগ্রস্ত কৃতসংশুদ্ধ্যজীর্ণিভিঃ। (বাভটঃ)

কিম্বা বিরেচন করিয়াছে তাহারা অভ্যঙ্গ আচরণ করিবে না।

ব্যায়াম।

ব্যায়াম করা সকলেরই উচিত।

* ব্যায়াম করিলে শরীরের লঘুতা, নানা কর্ম্ম সামর্থ্য, দীপ্তাগ্নি, মেদঃক্ষয়, এবং শরীরের দৃঢ়তা জন্মে। উত্তর পশ্চিমাঞ্চলীয় প্রায় অনেকেই ব্যায়াম কর্ম্ম করিয়া থাকে, তাহারা ব্যায়ামের গুণবিশেষ বিলক্ষণ অবগত আছে। এদেশীয় প্রায় লোকেই ব্যায়ামের গুণ বিশেষরূপে জ্ঞাত নহে। অতএব অত্র প্রদেশে ব্যায়ামানুশীলন প্রায় দেখা যায় না।

বঙ্গদেশীয় যে কোন ব্যক্তি শৈশবাবধি ব্যায়ামানুশীলন করিয়াছে, সেই ব্যক্তি অস্মদাদি অপেক্ষা অধিক বলবান্ এবং শ্রম সহিষ্ণু, দৃঢ় শরীর, ইহা আমরা প্রত্যক্ষ দেখি-

* লাঘবং কর্ম্মসামর্থ্যং দীপ্তাগ্নির্মেদসঃক্ষয়ঃ। বিভক্ত ঘনগাত্রত্বং ব্যায়ামাদুপ জায়তে। (বাভটঃ)

ত্তেছি। অতএব শরীর রক্ষার্থী ও বলেচ্ছু ব্যক্তি অবশ্য ব্যায়াম করিবে।

* বাতরোগী, বালক, বৃদ্ধ, অজীর্ণ রোগী, শূলরোগী, অতিসার রোগী, ব্যায়াম করিবে না। ।যাহারা বলবান্ এবং স্নিগ্ধভোজী তাহারাই অর্দ্ধ শক্তিদ্বারা ব্যায়াম করিবে।

‡ যে প্রকার ব্যায়াম করিলে কক্ষে, ললাটে, গ্রীবাতে, স্কন্ধে, নাসিকাতে, এবং অঙ্গ সন্ধিতে ঘর্ম্ম জন্মে তাহাকে অর্দ্ধশক্তি ব্যায়াম বলা যায়।

হিম, শিশির, বসন্তকালে যথোচিত ব্যায়াম করিবে। কিন্তু গ্রীষ্ম, বর্ষা, শরৎকালে অল্প ব্যায়াম করিবে, এই তিন ঋতুতে অধিক পরিশ্রম উচিত হয় না।

অপরিমিত ব্যায়াম সেবন করিবে না।

* অর্দ্ধশক্ত্যা নিষেব্যস্তু বালিভিঃ স্নিগ্ধভোজিভিঃ।

‡ কক্ষে ললাটে গ্রীবায়াং স্কন্ধে নাসাঙ্গ সন্ধিষু। স্বেদঃ সংজায়তে যত্র বর্ণর্দ্ধং তং বিনির্দ্দিশেৎ। (বাগ্ভটঃ)

‡ শীতকালে বসন্তেচ মন্দমেব ততোন্যদা।

অপরিমিত ব্যায়াম করিলে তৃষ্ণা, ধাতুক্ষয়, প্রতমক, রক্তপিত্ত, শ্রম, ক্লম, কাস, জ্বর, ছর্দ্দি, এই সকল রোগ জন্মে।

ব্যায়ামানন্তর সকল শরীরে ঈষৎ মর্দ্দন করিবে। অঙ্গ মর্দ্দন করিলে কফ ও মেদের বিলয়ন হয়। শরীরের স্থৈর্য্য হয়। চর্ম্ম প্রসন্ন হয়।

স্নান।

শরীরের স্বাস্থ্যরক্ষার্থ স্নান করা উচিত, স্নান করিলে শরীরের বল, সন্ধান, ওজঃ বৃদ্ধি হয়, এবং তন্দ্রা, তৃষ্ণা, দাহ, শ্রম নষ্ট করে।

স্নানের প্রধান ক্রিয়া গাত্র মার্জ্জন। গাত্র মার্জ্জন করিলে শরীরের দুর্গন্ধ, গুরুতা, কণ্ডু, গাত্রমল, ঘর্ম্ম অপহৃত হইয়া শরীর সুস্থ থাকে। গাত্রমার্জ্জন না করিলে শরীরে মল থাকে, এবং রোমকূপের স্রোতোরোধ হইয়া যথোচিত প্রস্বেদ নির্গমনের বাধা করে, বাতা-দি ধাতুর গতি রোধ করে, তাহাতে শরীরের গুরুতা ও কণ্ডু এবং রক্ত দুষ্ট হইতে থাকে।

উষ্ণজলদ্বারা অঙ্গাবসেক করিবে। কিন্তু উষ্ণজল মস্তকে দিবে না। তাহাতে চক্ষু ও কেশের বল হানি হয়।

যে জল দূষিত, অজ্ঞাত, অশুচি, অল্প, অথবা, অধিক কিম্বা অতি বেগবৎ তাহাতে স্নান করিবে না। এবং চত্বরে কিম্বা দ্বার-সমীপে অথবা প্রবল বাতবহ স্থানে এবং সংশয় স্থানে স্নান করিবে না। ভোজনান্তে, সন্ধ্যাকালে নিশাকালে স্নান করিবে না। এবং বহু বস্ত্রাবৃত হইয়া কিম্বা পুনঃ পুনঃ স্নান করিবে না, অর্দ্দিতরোগী, নেত্ররোগী, মুখ-রোগী, কর্ণরোগী, নবজ্বরী, অতিসাররোগী, আধ্মানরোগী, পীনসরোগী, অজীর্ণরোগী, ইহারা স্নান করিবে না।

ভোজন।

মনুষ্যের অন্নমূলক বল, এবং বলমূলক জীবন হইয়াছে। অতএব জীবন রক্ষার্থ পরিমিত ভোজন করা আবশ্যক।

সেই পরিমিত ভোজনও যথাসময়ে না

করিলে উপযুক্ত ফল লাভ হয় না। দিবসের প্রথম দশ দণ্ড কফের কাল, এই কালে ভোজন করিলে কফ বৃদ্ধি হয়। প্রথম দশ দণ্ডের পর পিত্তের কাল, এই কালে অভুক্ত থাকিলে পিত্ত বৃদ্ধি হয়। অতএব প্রথম দশ দণ্ড পরিত্যাগ করিয়া দ্বাদশ দণ্ডের মধ্যে ভোজন করা কর্ত্তব্য। কোন কোন পণ্ডিতেরা বলেন* প্রথম প্রহরের পর দ্বিতীয় প্রহরের মধ্যে ভোজন করিবে। যেহেতু প্রথম প্রহরে ভোজন করিলে রসবৃদ্ধি হয়, দ্বিতীয় প্রহর অতিক্রম করিয়া ভোজন করিলে বল ক্ষয় হয়।

বস্তুতঃ স্বভাবতঃ সুস্থ ব্যক্তির পূর্ব্বভুক্ত জীর্ণ হইলেই পুনর্ভোজন বিধেয়। পূর্ব্বভুক্ত জীর্ণ না হইতে পুনর্ভোজন কোন সময়েই উচিত হয় না। এবং পূর্ব্বভুক্ত জীর্ণ হইয়া যথোচিত ক্ষুদ্বোধ হইলে ঐ ক্ষুধার বেগ ধারণ করাও উচিত হয় না। অতএব যে সময়ে ক্ষুধা হয় সেই আহারের উচিত সময়।

* যামমধ্যে নভোক্তব্যং দ্বিযামঞ্চ নলঙ্ঘয়েৎ। যাম-মধ্যে রসস্তিষ্ঠেৎ দ্বিযামান্তে বলক্ষয়ঃ।

* ভোজনের প্রথম লবণ তিক্ত, মধ্যে কটু কষায়, তৎপরে অম্ল, সর্ব্বশেষে মধুর দ্রব্য ভক্ষণ করিবে।

ভোজনের আদ্যন্তে পরিশ্রম বর্জ্জন করিবে। অর্থাৎ ভোজনের দুই দণ্ড পূর্ব্বে, এবং ভোজনান্তে দুই দণ্ডের মধ্যে অত্যন্ত পরিশ্রম করিলে ভোজ্য বস্তুর সম্যক পরিপাকের বাধা হয়।

দিবানিদ্রা।

সুস্থৈর্য্য ব্যক্তি গ্রীষ্মকাল ব্যতীত দিবানিদ্রা সম্ভোগ করিবে না। দিবানিদ্রা সেবন করিলে কফ, অগ্নিমান্দ্য, রক্তদুষ্টি, এবং আয়ুঃক্ষয় হয়। অনেকের অভ্যাস আছে, তাহারা দিবানিদ্রা সম্ভোগ করিয়া সুখ বোধকরে। কিন্তু এই নিয়ম সুনিয়ম বলা যাইতে পারে না। এবং বোধকরি ঈদৃশ শাস্ত্রবিরুদ্ধ নিয়ম কোন বিজ্ঞ জন কর্ত্তৃক আদরণীয় হইতে পারে না। বিশেষতঃ

---

* আদৌ লবণ তিক্তাভ্যাং মধ্যে কটু কষায়কৈঃ। অন্ত্যে ভোজয়েদ্ধীমান মধুরেণ সমাপয়েৎ।

যাহারা অভ্যাসিক দিবা স্বপ্নদ্বারা যাদৃশ স্বাস্থ্যানুভব করিতেছে বোধ করি দিবা স্বপ্না-নভ্যস্ত ব্যক্তিরা ততোধিক সুস্থতা উপলব্ধি করে, অতএব সকল শাস্ত্রেই দিবানিদ্রা বর্জ্জন হইয়াছে।

কোন কোন রোগবিশেষে, অবস্থাবিশেষে, কালবিশেষে, দিবানিদ্রা বিধানও আছে। যথা* ব্যায়ামাশক্তিতে ক্লান্ত, প্রমদাশক্তিতে ক্লান্ত, পথশ্রমাশক্তিতে ক্লান্ত, হস্তি অশ্বযানাদি বাহনাশক্তিতে ক্লান্ত, কফজ ভিন্ন অতিসারী, শূলরোগী, কফজ ভিন্ন শ্বাসরোগী, তৃষ্ণা-পীড়িত হিক্কাপীড়িত, বায়ুপীড়িত, এবং ক্ষীণ ব্যক্তি, ও কফ ক্ষীণ বক্তি, এবং শিশু, অতি মদ্যপায়ী, বৃদ্ধ, রস শেষাজীর্ণী, রাত্রি-জাগরিত ব্যক্তি, ইহারা ভোজন না করিয়া দিবানিদ্রা নিষেবন করিবেক।

---

* ব্যায়াম প্রমদাধ্ববাহনরত ক্লান্তাবতীসারিণঃ শূলশ্বাসবত স্তৃষাপরিগতান্ হিক্কামরুৎ পীড়িতান্। ক্ষীণান্ ক্ষীণকফান্ শিশূন্ মদহতান্ বৃদ্ধান্ রসাজীর্ণিনো রাত্রৌজাগরিতান্ নরান্ নিরশনান্ কামং দিবাস্বাপয়েৎ। (চক্রপাণিঃ)

* অপিচ অজীর্ণরোগী, হিঙ্গু ত্রিকটু সৈন্ধব দ্বারা নাভিমূলে প্রলেপ করিয়া দিবানিদ্রা নিষেবন করিলে সকল অজীর্ণ নষ্ট হয়।

† কোন অনুচিত অভ্যস্ত আহার কিম্বা ব্যবহার পরিত্যাগ করিতে হইলে তাহা ক্রমে পরিত্যাগ করিবে। অর্থাৎ যে কোন আহার কিম্বা ব্যবহার পূর্ব্বাবধি অভ্যাস করা হইয়াছে তাহা যদি অনুচিত বিবেচনা হয়, তবে ক্রমে পরিত্যাগ করিবে। অভ্যস্ত কর্ম্ম হঠাৎ পরিত্যাগ করিলে ব্যামোহ উৎপন্ন হয়। এবং কোন অনভ্যস্ত আহার কিম্বা ব্যবহার অভ্যাস করিতে হইলে তাহা ক্রমে ক্রমে নিষেবন করিবে।

বেগধারণ।

মূত্র, পুরীষ, শুক্র, বাত, বমি, ক্ষবথু,

---

* আলিপ্যজঠরং প্রাজ্ঞো হিঙ্গুত্র্যূষণ সৈন্ধবৈঃ।
দিবাস্বপ্নং প্রকুর্ব্বীত সর্ব্বাজীর্ণ প্রনাশনং। (চক্রপাণিঃ)

† উচিতাদাহিতা দধীমান্ ক্রমশো বিরমেন্নরঃ।
হিতং ক্রমেণসেবেত ক্রমশ্চাত্রোপদিক্ষ্যতে। (বাভটঃ)

উদ্গার, জৃম্ভা, ক্ষুধা, পিপাসা, অশ্রুপাত, নিদ্রা, শ্রমজন্য নিশ্বাস, প্রভৃতির স্বভাবতঃ প্রবৃত্ত বেগধারণ করিবে না। বেগধারণ যে নানা ক্লেশের আকর, তাহা আর বিশেষ প্রকারে কাহাকেও বলিতে হয় না, সহজেই সকলে জানিতে পারেন, কিন্তু পরের পীড়ার কারণ যে সকল দেহপ্রবৃত্তি হয়, এবং স্ত্রী-সম্ভোগ চুরি, হিংসা, নির্লজ্জা, ঈর্ষা, রাগ, পরদ্রব্য লিপ্সা, কর্কশবাক্য, পরদোষানুসন্ধান, মিথ্যাবাক্য, অসময় কথা, যত্নপূর্ব্বক এই সকলের বেগ ধারণ করিবে।

* বিগুণ শরীরে অর্থাৎ শরীর বক্র করিয়া কিম্বা কোন প্রকার অস্বভাবে রাখিয়া শারীরিক কোন ক্রিয়া করিবে না, উচ্চৈঃস্বরে হাস্য করিবে না, দন্তের বিঘট্টন অর্থাৎ দন্তে দন্তে ঘর্ষণ করিবে না।

† জানুপরিমিত এবং কঠিন, ঈদৃশ আসনে অর্থাৎ উৎকটাসনে উপবেশন করিবে না,

* নবিগুণ মঙ্গেশ্চেষ্টেত॥ (চরকঃ)

† নজানুসমং কঠিনমাসন মধ্যাসীত। (চরকঃ)

মস্তকে করিয়া ভারবহন করিবে না।

* মল মূত্রাদির বেগ না হইলে বলক্রমে মলত্যাগ কিম্বা মূত্রত্যাগ অথবা বমন প্রভৃতি করিবে না।

পরিশ্রম।

মনুষ্যের অনুচিত পরিশ্রম নিতান্ত অকর্ত্তব্য। যেহেতু অনুচিত পরিশ্রম দ্বারা আয়ুঃ ও বলক্ষয় হইয়া অবিলম্বেই শরীর ধ্বস্ত হয়। প্রত্যক্ষ দেখিতেছি, যাহারা অনুচিত পরিশ্রমী তাহারা দীর্ঘকালের নিমিত্ত সুস্থ ও সবল শরীরে অবস্থিতি করিতে পারে না। কিন্তু একেকালে পরিশ্রম বিহীন হওয়াও অনুচিত। পরিশ্রম ও স্বাস্থ্যরক্ষার এক কারণ, অঙ্গ প্রত্যঙ্গাদির চালনা না থাকিলে কোনমতেই শরীর সুস্থ থাকে না। অতএব শরীর রক্ষার্থ উপযুক্ত পরিশ্রম করাও উচিত হইয়াছে। ইহাও প্রত্যক্ষ দেখা যাইতেছে। যাহারা কিঞ্চিন্মাত্রও পরিশ্রম করে না তাহারদিগের ক্রমে

* নবেগানীরয়েদ্বলাৎ।

ক্রমে অগ্নিমান্দ্য ও মেধ বৃদ্ধি হইয়া শরীর দুর্ব্বল হয়, অলসতার বৃদ্ধি হইতে থাকে। কারোবা মেহ রোগ, কারোবা অর্শ রোগ, কারোবা বাতরোগ জন্মে।

শরীর রক্ষার্থ যেমন পরিমিত শারীরিক পরিশ্রম উচিত। তেমন পরিমিত মানসিক পরিশ্রম করাও উচিত। কিঞ্চিন্মাত্র মানসিক পরিশ্রম না করিলেও অর্শঃ প্রভৃতি রোগের উৎপত্তি হইতে পারে। বিশেষতঃ ক্রমশঃ বুদ্ধির স্থূলতা ও মেধার হ্রাস হয়। এবং মনোগত নানা ব্যাধি উৎপন্ন হয়। কিন্তু মানসিক পরিশ্রমও অনুচিত বিধেয় নহে। অপরিমিত মানসিক পরিশ্রম করিলে বায়ু প্রবৃদ্ধ হইয়া কার্শ্য, দৌর্বল্য, এবং বুদ্ধি বৈকল্য জন্মায়। ইহাও প্রত্যক্ষ দেখা যাইতেছে, বর্ত্তমান নবীন বিদ্যাব্যবসায়িগণ অত্যন্ত মানসিক পরিশ্রম করেন, এবং তদ্দ্বারা যথেষ্ট বিদ্যালাভও করেন, কিন্তু ঐ বিদ্যার সঙ্গে সঙ্গে কেহ বা মস্তকের পীড়া, কেহ বা চিত্তের বৈকল্য, কেহবা পলিত রোগকেও লাভ ক-

রেন। পরিশেষে এইমাত্র লাভ হয় যে চির-কালের নিমিত্ত রুগ্ন হইয়া তাঁহারা এককালে পরিশ্রম বর্জ্জী অর্থাৎ অকর্ম্মণ্য হন।

ইন্দ্রিয় চালন।

* বুদ্ধীন্দ্রিয় সকলের অতিশয় ভার গ্রহণ করিবে না, চক্ষু, রসনা, নাসিকা, ত্বক্, কর্ণ, এই পঞ্চকে বুদ্ধীন্দ্রিয় বলা যায়। এই সকল ইন্দ্রিয়ের রূপ, রস, গন্ধ, স্পর্শ, শব্দ, এই সকল গোচরের সহিত অতিযোগ করিবে না, অর্থাৎ কোন বস্তুর অত্যন্ত নিরীক্ষণ, অত্যন্ত রসাস্বাদন, অত্যন্ত গন্ধাঘ্রাণ, অত্যন্ত স্পর্শ, অতি শব্দ শ্রবণ করিবে না।

বুদ্ধীন্দ্রিয় সকলের অযোগ করিবে না।

অর্থাৎ কোন বস্তুর দর্শন না করা, কোন রসের আস্বাদন না করা, কোন বস্তুর আঘ্রাণ না করা, কোন বস্তু স্পর্শ না করা, কোন শব্দ শ্রবণ না করা, ইহাকে অযোগ বলা যায়।

বুদ্ধীন্দ্রিয়ের মিথ্যা যোগ করিবে না।

যথা অগ্নি, সূর্য্য, প্রভৃতি অত্যন্ত তেজো-

নয়; দ্রব্যের অধিককাল নিরীক্ষণ, অত্যন্ত সূক্ষ্ম বস্তুর নিরীক্ষণ, ভয়ানক পদার্থের নিরীক্ষণ, অত্যন্ত কদর্য্য বস্তুর নিরীক্ষণ, এই সকল দর্শনেন্দ্রিয়ের মিথ্যা যোগ বলা যায়।

এই প্রকার অনাস্বাদ্য বস্তুর আস্বাদন, অনাঘ্রেয় বস্তুর অর্থাৎ দুর্গন্ধ বস্তুর আঘ্রাণ অস্পৃশ্য বস্তু অর্থাৎ অতিশীতল, অত্যুষ্ণ, অতিরুক্ষ প্রভৃতি বস্তুর স্পর্শ, অশ্রাব্য শব্দের অর্থাৎ ভয় এবং ঘৃণা চিত্তোদ্বেগ জনক শব্দের শ্রবণ প্রভৃতিকে মিথ্যা যোগ বলা যায়।

শরীর রক্ষার্থ শারীরিক ও মানসিক পরিশ্রম প্রভৃতি যদ্রূপ আবশ্যক, দিনের মধ্যে কিয়ৎকাল আমোদ প্রমোদ করাও তদ্রূপ আবশ্যক। অতএব আমোদ প্রমোদদ্বারা কিয়ৎকাল চিত্ত সুস্থির রাখিবে।

ঔপসর্গিক রোগের * স্পর্শ করিবে না।

* অর্থাৎ জ্বর, কুষ্ঠ, শোষ, নেত্ররোগ, উ-

---

* প্রসঙ্গাৎ গাত্রসংস্পর্শান্নিশ্বাসাৎ সহভোজনাৎ। একশয্যাসনাচ্চৈব বস্ত্রমাল্যানুলেপনাৎ॥ কুষ্ঠং জ্বরশ্চ শোষশ্চ নেত্রাভিষ্যন্দ এব চ। ঔপসর্গিকরোগাশ্চ সংক্রামন্তি নরান্নরং।

পদংশ, অতিসার, বিসূচিকা, মসূরিকা, বি-
স্ফোট, গ্রহণী, অপস্মার, মূর্চ্ছা, বায়ুপ্রভৃতি
ঔপসর্গিক রোগগ্রস্ত জনের অত্যন্ত প্রসঙ্গ,
কিম্বা গাত্রস্পর্শ, অথবা নিশ্বাস, কিম্বা সহ-
ভোজন, এক শয্যাশয়ন, একাসনে উপবেশন,
একবস্ত্র কিম্বা মাল্য অথবা অভরণ পরিধান
করিলে ঐ সকল রোগ প্রাপ্ত হইতে হয়।

অঙ্গাবরণ বস্ত্র।

সকলেরই অঙ্গাবরণ বস্ত্র ধারণ করা
উচিত।* অঙ্গাবরণ বস্ত্র ধারণ করিলে ব-
র্ণোজ্জ্বল হয়, এবং প্রবৃদ্ধ কফ, মেদঃ, বায়ু নষ্ট
করে। অনেকের এই সংস্কার আছে, আঙ্গা-
রখা এইটী যাবনিক পরিচ্ছদ, এবং ঐ ভাষাটিও
যাবনিকী ভাষা। বাস্তব তাহা নহে, অঙ্গাবৃত
বস্ত্রদ্বারা শরীর রক্ষা হয়, অতএব তাহার নাম
অঙ্গরক্ষক। সেই অঙ্গরক্ষক শব্দের অপ-
ভ্রংশ আঙ্গরাখা হইয়াছিল। তাহারই অপ-
ভাষা আঙ্গারখা। পূর্ব্বকালীয় হিন্দুগণেরা

যথার্থ বলিয়া স্বীকার করিতেছেন, অতএব তদ্বিষয় বিস্তারিত রূপে লেখা বাহুল্য।

ইদানীং কোন্ কোন্ বায়ু অসেবনীয় তাহার সংক্ষেপে বর্ণনা করিতেছি। বাত্যা-বায়ু অর্থাৎ ঘূর্ণিতবায়ু, প্রতিহতবায়ু, অর্থাৎ যে বায়ু কোন আবরণ দ্বারা গতিরুদ্ধ হইয়া প্রতিবর্ত্তিত হইয়াছে, এবং অত্যুষ্ণ বায়ু, অতি শীতলবায়ু, রুক্ষবায়ু, অতি বেগ-বান্ বায়ু নিষেবন করিবে না।

বায়ু যে দ্রব্য স্পর্শ করিয়া বহন হয়, তাহার ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র পরমাণু সঙ্গে করিয়া চলে। অত-এবই অগ্নিস্পর্শ বায়ু উষ্ণ বোধ হয়। জল-স্পর্শ বায়ু শীতল বোধ হয়, পুষ্পাদি স্পর্শ বায়ু সুগন্ধি বোধ হয়, ক্লিন্ন স্পর্শ বায়ু দুর্গন্ধি বোধ হয়।

বায়ু যখন কোন বিষবস্তুর স্পর্শ করিয়া তাহার ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র পরমাণুর সহিত উড্ডীন হয়, তখন ঐ বায়ু মনুষ্যের শরীরে, সংলগ্ন হইলে রোমকূপের ক্ষুদ্রতর রন্ধ্র দ্বারা শরীরা-ভ্যন্তরে প্রবেশ করে, তৎসহকারে বিষবস্তুর

ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র পরমাণুরও প্রবেশ হয়। মনুষ্যেরা নাসারন্ধ্র দ্বারা ঐ সকল বায়ুর আকর্ষণ করিলে তৎসহকারে বিষবস্তুর পরমাণুরও আকর্ষণ হয়। তদ্দ্বারা মনুষ্যের নানা প্রকার ব্যাধির উৎপত্তি হইয়া থাকে। অতএবই যে স্থানে বিষবস্তু আছে, এবং ক্লিন্ন দুর্গন্ধি প্রভৃতি আছে, ঐ স্থানের সন্নিধি ত্যাগ করা এবং তৎস্থানীয় বায়ুসেবন না করা মনুষ্যের উচিৎ।

পূর্বদিগের বায়ু অগ্নিমান্দ্যকর, মুখ বৈরস্যজনক এবং গুরু, অতএব তাহা পরিত্যাগ করিবে।

গ্রীষ্মকালের বায়ু নিষেবন করিবে না।

রাত্রিকৃত্য।

দিবসে যদ্রূপ আহার ব্যবহার করা হয়, রজনীতে অবিকল তদ্রূপ আহার ব্যবহার করা যায় না। দিবসে ও রাত্রিতে কোন কোন নিয়মের বৈষম্য আছে। তাহার কারণ এই, দিবসে সূর্য্যের উত্তাপ, বায়ুর রুক্ষতা,

ও তরলতা, পৃথিবীর উষ্ণতা, মনুষ্যেরও অঙ্গ প্রত্যঙ্গাদি চালনা প্রভৃতি শারীরিক ও মানসিক চেষ্টাদ্বারা রক্তের গতি প্রভৃতি যদ্রূপ থাকে, রাত্রিতে অবিকল তদবস্থা থাকিবার কোনমতেই সম্ভাবনা নাই। সুতরাংই দিবসের ও রাত্রির সকল নিয়ম সমান হইতে পারে না। অতএব রজনীতে বায়ুসেবন, তৈলাভ্যঙ্গ, স্নান, অত্যন্ত শৈত্য সেবন প্রভৃতি প্রাচীন পণ্ডিতেরা নিষেধ করিয়াছেন।

* রাত্রিতে দধি, তিক্তদ্রব্য, শক্তু, তিল, যব, এই সকল ভক্ষণ করিবে না। এবং নদীতট, বৃক্ষতল, চত্বর, বর্জন করিবে। অর্থাৎ নদীতটে কিম্বা বৃক্ষতলে অথবা চত্বরে বাস করিবে না।

নিদ্রা।

রাত্রিতে জাগরণ করিবে না। রাত্রিজাগরণ করিলে নানাপ্রকার ব্যাধির উৎপত্তি

---

* নক্তং দধিভুক্তীয়াত্তিক্তং শক্তুং তিলান্ যবান্।
নদীতটঞ্চবৃক্ষঞ্চ চত্বরঞ্চ বিবর্জয়েৎ। (বাভটঃ)

হয়। অতএব দশ দণ্ড রাত্রির পরই শয়ন করা উচিত।

অষ্ট প্রহর দিবা রাত্রি মধ্যে মনুষ্যের দুই প্রহরের অন্যূন এবং তিন প্রহরের অনধিক নিদ্রা সেবন করা কর্ত্তব্য। ইহার বিপরীত হইলেই অশুভোৎপাদন হইতে পারে।

নিদ্রাও মনুষ্যের জীবন ধারণের এক প্রধান কারণ, এবং সুখের আকর। এই নিদ্রাকে উচিতকালে পরিমিত সেবন করিলেই যথোক্ত ফল লাভ করা যায়, অনুচিত কালে কিম্বা অপরিমিত সেবন করিলে অবশ্যই বিপরীত ফলের উপলব্ধি হইবে। অতএবই অকাল নিদ্রা কিম্বা অপরিমিত নিদ্রা নিষেবন করিবে না। প্রাচীন আয়ুর্ব্বেত্তারা বলিয়াছেন* যে ব্যক্তি অকালে অর্থাৎ স্বায়ংকাল কিম্বা প্রাতঃকাল প্রভৃতি অসময়ে নিদ্রা যায়, এবং অতি প্রসঙ্গ নিদ্রার, অতিঅল্প নিদ্রার নিষেবন করে তাহার সুখ ও আয়ুঃ দূরীভূত হয়।

* অকালেঽতিপ্রসঙ্গাচ্চ নচনিদ্রা নিষেবিতা। সুখায়ুষী পরাকুর্য্যাৎ কালরাত্রি রিবাপরা। (বাভটঃ)

ব্যবায়।

ব্যবায় অতি জঘন্য কর্ম্ম। মনুষ্যের সর্ব্বদাই অতি ব্যবায় হইতে নিবৃত্ত থাকা উচিত। ব্যবায় দ্বারা শরীরের পুষ্টি বা নীরোগিতা, অথবা বুদ্ধির প্রাখর্য্য, কিম্বা দীর্ঘজীবিতা ইহার কিছুই হয় না। বরং অতি ব্যবায় দ্বারা শরীর ক্ষয়, বলক্ষয়, আয়ুক্ষয়, রোগ, মেধা নষ্ট প্রভৃতি হইতে থাকে। প্রত্যক্ষ দেখিতেছি, বহুব্যবায়ী পুরুষ প্রায়ই যক্ষা, উপদংশ মেহরোগ প্রাপ্ত হয়। এবং নিঃসন্তান হয়, অতি ব্যবায় দ্বারা শুক্র ক্ষয় হইয়া বাতরোগ এবং রক্ত বিকৃতি হইয়া অন্যান্য রোগেরও উৎপত্তি হইতে থাকে। অতএব বহু ব্যবায় কোনমতেই উচিত নহে।

* যে ব্যক্তি কোন ঔষধ সেবন করিতেছে যাহার রমণে হর্ষ উপস্থিত না হয়, যে ব্যক্তি অভুক্ত রহিয়াছে, যে অতিশয় ভোজন করি-

---

* নাজঙ্কভেষজো নানুপস্থিত প্রহর্ষোনাভুক্তবান্ নাত্যশিতো নবিষমস্থো ননূক্রচ্চার পীড়িতো নারসি ব্যবয়াংগচ্ছেৎ। (সুশ্রুত৪)

য়াছে, যে ব্যক্তি অসমান আসনস্থিত, যাহার মল কিম্বা মূত্রবেগ উপস্থিত হইয়াছে, ইহারা ব্যবায় সেবন করিবে না। এবং বিজন স্থান ভিন্ন ব্যবায় করিবে না। বয়োজ্যেষ্ঠা, বৃদ্ধা, অন্য পুরুষ-গামিনী, রোগপীড়িতা, রজস্বলা, গর্ভিণী, কুনারী ইহাদিগের সহিত ব্যবায় সেবন করিবে না।

* প্রাতঃকালে স্ত্রী-সঙ্গম এবং নিদ্রা নিষেবন করিবে না।

ঋতুচর্য্যা।

† ঋতু বিভাগদ্বারা সংবৎসর ষড়ঙ্গ হইয়াছে। অর্থাৎ দুই মাসে এক ঋতু, দ্বাদশ মাসে ছয় ঋতু হয়। সেই ষড় ঋতুদ্বারা সম্বৎসরকে ষড়ঙ্গ বলা যায়।

ষড়ঋতু, আদান ও বিসর্গদ্বারা দ্বিভাগে বিভক্ত হইয়াছে। যথা মাঘ, ফাল্গুণ, চৈত্র,

---

* প্রভাতে মৈথুনং নিদ্রা সদ্য প্রাণহরাণিষট্। [নীতিশাস্ত্র]

† অথ খলুসম্বৎসরংষড়ঙ্গং ঋতুবিভাগেন বিদ্যাৎ।

বৈশাখ, জ্যৈষ্ঠ, আষাঢ়, এই ষণ্মাসে শিশির, বসন্ত, গ্রীষ্ম, এই তিন ঋতু হয়। * এই তিন ঋতুতে দিবাকরের উত্তরাভিগমন হইয়া থাকে, অতএব তাহাকে উত্তরায়ণ বলে, এবং পৃথিবীর সকল রস সূর্যমণ্ডলে আকর্ষণ হয়, অতএব তাহাকে আদান কাল বলে।

এই প্রকার শ্রাবণ, ভাদ্র, আশ্বিন, কার্ত্তিক, অগ্রহায়ণ, পৌষ এই ছয় মাসে, বর্ষা, শরদ, হেমন্ত, এই তিন ঋতু হয়। এই তিন ঋতুতে সূর্য্যের দক্ষিণাপসরণ প্রযুক্ত দক্ষিণায়ণ বলে। এই কালে পৃথিবীতে রস বর্ষণ হয়, অতএব তাহার নাম বিসর্গকাল।

এই কথিত কালদ্বয়ের মধ্যে আদানকালে প্রভাকরের প্রখর কিরণদ্বারা বায়ু রুক্ষ হয়, এবং জগতীয় স্নেহভাগ উপশোষণ করে। রুক্ষ, শীত, কষায়, কটুরসের উৎপত্তি করে। অতএব ইহাকে আগ্নেয় কাল বলা যায়। এই

---

* আদিত্যস্যোদগয়নমাদানং ত্রীনৃতূন্ শিশিরাদি গ্রীষ্মান্তান্ ব্যবস্যেৎ।

বর্ষাদিপুনর্হেমন্তান্ দক্ষিণময়নং বিষর্গং। (চরকঃ)

কালে মনুষ্যের দুর্ব্বলতার ক্রমে বৃদ্ধি হইতে থাকে।

দক্ষিণায়ন কালে যেমন বাত বর্ষণদ্বারা পৃথিবী সরসা হয়। উদ্ভিদের উৎপত্তি হইতে থাকে। অম্ল, লবণ, মধুররসের উৎপত্তি হইতে থাকে। পৃথিবীর সৌম্যাংশ প্রবৃদ্ধ হয়। অতএব ইহাকে সৌম্যকাল বলা যায়, এই কালে মনুষ্যের বলোপচয় বৃদ্ধি হইতে থাকে।

বর্ণিত আদান বিসর্গ কালেতে দিবারাত্রির হ্রাস বৃদ্ধিদ্বারা বলাবল নিরূপণ করিতে হইবে।

যে কালে পৃথিবীতে ক্রমে অধিক সূর্য্যাংশু সংযোগ হইতে থাকে, তৎকালেই মনুষ্য ক্রমে ক্রমে দুর্ব্বল হইতে থাকে। যথা আদানকাল আরম্ভে, অর্থাৎ মাঘ মাস অবধি ক্রমে দিবা বৃদ্ধি হওয়াতে রজনী ক্ষীয়মানা হইতে থাকে, সুতরাং অগ্রহায়ণ, পৌষ মাসাপেক্ষা সূর্য্য-কিরণের সহিত ক্রমে ক্রমে অধি-

র সংযোগ হয়, মনুষ্যও ক্রমে দুর্ব্বল হইতে থাকে। বায়ুর সূর্য্যরশ্মির স্বভাবতই রুক্ষ এবং সে জলীয় স্নেহ উপশোষণ করিয়া দৌর্ব্বল্য জন্মায়।

এবংপ্রকার শ্রাবণ মাস অবধি দিবার খর্ব্বতা ও রজনী বর্দ্ধিত হইতে থাকে, সুতরাং তাহাতে সূর্য্যাংশুর সংযোগের ন্যূনতা এবং চন্দ্রাংশু সংযোগের আধিক্য হয়, মনুষ্যেরও ক্রমে বলোপচয় বৃদ্ধি হইতে থাকে। ইহাতে এই স্থির হইল যে, যাবৎ পর্য্যন্ত দিবামান অধিক রাত্রিমান ন্যূন থাকে তাবৎকাল মনুষ্য হীনবল থাকে। পরে দিবা রাত্রি সমান হইয়া যে পর্য্যন্ত রাত্রিমান অধিক দিবামান ন্যূন থাকে, তাবৎকাল মনুষ্য বলোপচয় লাভ করে।

* বিসর্গকালের আদি বর্ষাকাল, এবং আদানকালের অন্ত গ্রীষ্মকাল, এই দুই কাল দৌর্ব্বল্যকর হয়। এবং বিসর্গকালের মধ্য

---

* আদাবন্তে চ দৌর্ব্বল্যং বিসর্গাদানয়োর্নৃণাং। মধ্যে মধ্যবলন্ত্বন্তে শ্রেষ্ঠমগ্রে চ নির্দ্দিশেৎ। (চরকঃ)

ক্ষার নগরের নিকটবর্ত্তি প্রদেশে শীত গ্রীষ্ম উভয়েরই অনধিকতা আছে। পূর্ব্ব ভাগে পেসোয়ারের সমীপবর্ত্তি স্থান অত্যন্ত উষ্ণ। কেবুটি স্থানে শীতাধিক্য।

পারস্য দেশে যদিও শীত গ্রীষ্ম উভয়েরই প্রাদুর্ভাব হয়, তথাপি তথাকার গ্রীষ্মঋতু অত্যন্ত ভয়ানক।

তিব্বত প্রভৃতি দেশ অত্যন্ত শীতপ্রধান। রুসিয়া এবং ইউরোপের অনেক স্থানে প্রায় বারো মাসই শীত থাকে।

ইরান দেশে প্রায় বৃষ্টি হয় না। তাহার উত্তর মাজেন্দ্রান প্রদেশে প্রচুর বৃষ্টি হইয়া থাকে।

সমুদ্রের তটে বৃষ্টি অধিক হয়। বৃহদ্ভূমিখণ্ডের মধ্যভাগে অল্প বৃষ্টি হয়।

স্থানভেদেও বৃষ্টি হওয়ার কালের অনেক ব্যভিচার হইয়া থাকে। এই নিমিত্ত কোন কোন পণ্ডিতেরা বর্ষাকালকে ঋতুমধ্যে গণ্য করা শ্রেয়ঃ বোধ করেন না। তাঁহারা বলেন "শীত গ্রীষ্মই ঋতুর প্রধান, অপর সকল তাহার সন্ধিস্থান বা লক্ষণ ভেদমাত্র।"

ঋতু সকল আপন আপন নিয়মিত বিধানানুসারে কেবল ভারতবর্ষকেই সমুচিত ভোগ করিতেছে। অতএব ভিন্ন ভিন্ন ঋতু অনুসারে ভিন্ন ভিন্ন আহার আচার কেবল ভারতবর্ষীয়দিগের পক্ষেই উচিত হইয়াছে।

শীতপ্রধান দেশীয়েরা সর্বদা অতুল্য আহার ব্যবহার দ্বারাও সুস্থতা লাভ করিতেছে। তদ্দৃষ্টে অস্মদ্দেশীয় লোকের তদ্রূপ আচরণ করা কোনমতেই যুক্তিসিদ্ধ নহে।

কোন্ ঋতুতে কি প্রকার আচরণ করা উচিত, সংপ্রতি তাহা লিখিতে প্রবৃত্ত হইয়া সর্বাদৌ শীতঋতু চর্য্যা লিখিতেছি।

অগ্রহায়ণ পৌষ এই দুই মাসকে শীত ঋতু বলা যায়। * শীতকালের বায়ু অতি শীতল থাকে। তাহার স্পর্শন দ্বারা মনুষ্যের জঠরাগ্নি সংরুদ্ধ হইয়া অতি বলবান্ হয়। এবং

* শীতেশীতানিলস্পর্শাৎ সংরুদ্ধোবলিনাং বলী। পাবকোবলিবিক্রেমস্থে মাত্রাদ্রব্য গুরুক্ষমঃ। (চরকঃ)

এবং যুক্তিক্রমে পাদাঘাত অর্থাৎ দীর্ঘ উল্লম্ফন প্রভৃতি করিবে। কষায় দ্রব্যদ্বারা সংস্কৃত তৈলাদি স্নেহদ্রব্য গাত্রে মর্দ্দন করিয়া যথাবিধান ক্রমে স্নান করিবে।

শীতকালীয় শীতবাত স্পর্শন দ্বারা শরীরের রক্ত সান্দ্রীভূত হইতে থাকে। অতএব ঐ কালে সর্ব্বদা উষ্ণ ব্যবহার করা কর্ত্তব্য।

স্বভাবতঃ হেমন্ত শিশির ঋতু অনতিরেক হইয়াছে। যদিচ শিশির আদানকাল বটে, তথাপি দিবা অপেক্ষা শৈশিরিকী রজনী প্রধানা হওয়াতে রৌক্ষাংশ প্রবল হইতে পারে না। অতএব হেমন্ত ও শিশির তুল্যরূপ পরিগণনা হয়।

* হেমন্তকালের প্রায় শিশির ঋতুতেও আচরণ করিতে হইবেক। † এবং কটু, তিক্ত, কষায়, বাতবৃদ্ধিকর দ্রব্য, লঘুদ্রব্য, এই সকল শিশিরকালে বর্জ্জন করিবেক।

* তদ্যাদ্ধৈমন্তিকঃ সর্ব্বঃ শিশিরে বিধিরিষ্যতে। (চরকঃ)

† কটুতিক্ত কষায়াণি বাতলানি লঘূনি চ। বর্জ্জয়েদন্নপানানি শিশিরে শীতলানি চ।

* হেমন্তকালে স্বভাবতঃ শ্লেষ্মার সঞ্চয় হয়। সেই সঞ্চিত শ্লেষ্মা বসন্তকালের সূর্য্য-কিরণ দ্বারা চালিত হইয়া শরীরাগ্নি বাধা করতঃ নানা রোগের উৎপত্তি করে। অতএব বসন্তকালে বমনাদি দ্বারা শরীর শোধনপূর্ব্বক শ্লেষ্মার নিগ্রহ করিবে, এবং গুরু অম্ল স্নিগ্ধ মধুর দ্রব্য দিবানিদ্রা পরিবর্জ্জন করিবে।

† বসন্তকালে যথোপযুক্ত শ্রম, শ্লেষ্মাহর দ্রব্য দ্বারা শরীর মর্দ্দন, ধূমপান, কবল, অঞ্জন, উষ্ণজলে শৌচবিধি আচরণ করিবে। এবং চন্দন অগুরু দ্বারা শরীর লেপন করিবে।

* বসন্তে নিচিতঃ শ্লেষ্মা দিনকৃদ্ভাভিরীরিতঃ। কায়াগ্নিং বাধতে রোগাংস্ততঃ প্রকুরুতে বহূন্। তস্মাদ্বসন্তে কর্ম্মাণি বমনাদীনি কারয়েৎ। গুর্ব্বম্লস্নিগ্ধমধুরং দিবাস্বপ্নঞ্চ বর্জ্জয়েৎ।

† ব্যায়ামোদ্বর্ত্তনং ধূমং কবলগ্রহমঞ্জনং। সুখাম্বুনা শৌচবিধিং শীলয়েৎ কুসুমাগমে। চন্দনাগুরুদিগ্ধাঙ্গো যবগোধূমভোজনঃ। শারভং শাশমৈণেয়ং মাংসং লাবকপিঞ্জলং। ভক্ষয়েন্নির্গদং সীধুং পিবেন্মাধ্বীকমেব বা। বসন্তেঽনুভবেৎ স্ত্রীণাং কাননানাঞ্চ যৌবনং।

যব, গোধূম, শরভ, শশ, হরীন, ফৈরী, কপি-
ঞ্জল এই সকলের মাংস সেবন করিবে। এবং
নিগদ শীধু, মাধ্বিক প্রভৃতি উপসেবন করিবে।
অতি রমণীয় উদ্যান এবং যুবতী উপভোগ
করিবে

জ্যৈষ্ঠ আষাঢ় এই দুই মাস গ্রীষ্মঋতু।
গ্রীষ্মকালের রাত্রি খর্ব্বা, দিন অতিদীর্ঘ
হয়। ঐ কালে* সূর্য্যের প্রখর কিরণদ্বারা
জগদীয় স্নেহভাগের উপশোষণ হয়। গ্রীষ্ম
ঋতুতে স্বাদু, শীতল, দ্রব, স্নিগ্ধদ্রব্য সকল
এবং মৃগমাংস, শাল্যন্ন, ঘৃত দুগ্ধ প্রভৃতি
ভোজন করা উচিত।

গ্রীষ্মকালে সুশীতল সুনির্মল বায়ু,
সুশীতল জল, হর্ম্ম্য মস্তক, উদ্যান, শীতল
স্থান উপসেবন করিবে।

†গ্রীষ্মকালের রাত্রিমান অত্যল্প প্রযুক্ত
রাত্রিতে উপযুক্ত নিদ্রা সেবন হয় না, এবং

* ময়ূখৈর্জ্জগতঃ স্নেহং গ্রীষ্মে পেপীয়তে রবিঃ।
স্বাদুশীতং দ্রবং স্নিগ্ধং অন্নপানং তদা হিতং।

† রাত্রীণামতিসংক্ষেপাৎ দিবানিদ্রা প্রশস্যতে। (চরকঃ)

প্রখর সূর্য্য-কিরণদ্বারা স্নেহভাগের উপশোষণ হয়। অতএব গ্রীষ্মকালে দিবানিদ্রা অনুচিত হয় না। নিদাঘ সময়ে মদ্য, অম্ল, লবণ, কটু, উষ্ণ, ব্যায়াম এই সকল অধিক উপসেবন করিবে না, এবং স্ত্রী-সঙ্গম হইতে বিরত থাকিবে।

গ্রীষ্মকালের পর বর্ষাঋতু হয়। বর্ষাকাল অত্যন্ত দুষ্ট। ঐ কালে মনুষ্যের অধিক পীড়া জন্মে।* বর্ষাকালে বায়ু পিত্ত কফ, এই তিন দোষেরই প্রকোপ হয়।

† আদানকালে অত্যন্ত সূর্য্যসন্তাপ দ্বারা মনুষ্যের দেহ দুর্ব্বল হইয়া অগ্নিও দুর্ব্বল হয়। ঐ দুর্ব্বলাগ্নি বর্ষাকালের দূষিত বাতাদিদ্বারা অত্যন্ত দূষিত হয়, অতএব বর্ষাকালে অতি সাবধান থাকা উচিত।

বর্ষাসময়ে পুরাতন যব, গোধূম, শাল্যন্ন হরিণমাংসযূষ প্রভৃতি ভক্ষণ করিবে এবং

* বর্ষাস্বগ্নিবলেক্ষীণে কুপ্যন্তিপবনাদয়ঃ। (চরকঃ)

† আদানে দুর্ব্বলেদেহে পক্তাভবতি দুর্ব্বলঃ। সবর্ষাস্বনিলাদীনাং দূষণৈর্বাধ্যতে পুনঃ।

শরীরোদ্বর্ত্তন, গাত্রমার্জ্জন, স্নান, গন্ধদ্রব্য ধারণ সূক্ষ্ম ও পরিষ্কৃত বস্ত্র পরিধান করিবে।

* উদমন্থ অর্থাৎ দ্রবদ্রব্যালোড়িত শক্তু, দিবানিদ্রা, নীহার, নদীরজল, অত্যন্ত পরিশ্রম, সূর্য্যসন্তাপ স্ত্রী-সম্ভোগ এই সকল বর্ষাকালে বর্জ্জন করিবে।

† মনুষ্যের শরীরে বর্ষাকালের সঞ্চিত পিত্ত, শরৎকালের সূর্য্যরশ্মিদ্বারা প্রায়ই কুপিত হয়। অতএব শরৎকালে পিত্ত প্রশমন মধুর, তিক্তরস, লঘুশীতল অন্ন পান, লাব, কপিঞ্জল, হরিণমাংস, শালিধান্য, যব, গোধূম; পঞ্চতিক্ত ঘৃত প্রভৃতি ভক্ষণ করিবে, বিরেচন ও রক্তমোক্ষণ এবং সুনির্ম্মল বস্ত্র, প্রদোষকালের চন্দ্ররশ্মি উপসেবন করিবে।

সূর্য্যসন্তাপ শিশির, ক্ষার দধি, দিবানিদ্রা পূর্ব্বদিগের বাতাস, কচ্ছপমাংস এই সকল

---

* উদমন্থং দিবাস্বপ্নং অবশ্যায়ং নদীজলং। ব্যায়াম মাতপঞ্চৈব ব্যবায়ঞ্চাত্র বর্জ্জয়েৎ।

† বর্ষাশীতোচিতাঙ্গানাং সহসৈবার্ক, রশ্মিভিঃ। তপ্তানামাচিতংপিত্তং প্রায়ঃ শরদিকুপ্যতি।

বর্জ্জন করিবে। বিশেষতঃ কার্ত্তিক মাসে গুরুভোজন, মৎস্য মাংস প্রভৃতি বর্জ্জন করিবে।

এই ষড়ঋতু চর্য্যা লিখিত হইল। * ঋতুর আদি সপ্তাহ এবং অন্ত সপ্তাহকে ঋতুসন্ধি বলা যায়। ঐ ঋতু-সন্ধিতে ক্রমে ক্রমে পূর্ব্ব বিধি পরিত্যাগ করতঃ ক্রমশঃ অপর বিধি আচরণ করিবে। নচেৎ হঠাৎ পূর্ব্ববিধি পরিত্যাগ করিয়া পরবিধি আচরণ করিলে অসাত্ম্য আহার ব্যবহার জন্য ব্যাধির উৎপত্তি হইতে পারে।

---

* ঋত্বোরন্ত্যাদিসপ্তাহা বৃতুসন্ধি রিতিস্মৃতঃ। তত্র-পূর্ব্ববিধিস্ত্যাজ্যঃ সেবনীয়োঽপরঃক্রমাৎ। অসাত্ম্যজাহিরোগাঃস্যুঃ সহসাত্যাগশীলনাৎ। (বাগ্ভটঃ)

তৃতীয় পরিচ্ছেদ।

ঋতুমতী চর্য্যা।

বর্ত্তমান কালে অনুচিত আহার আচার প্রভৃতি যদ্রূপ অশুভ সম্পাদন করিতেছে, রজঃস্বলা স্ত্রীদিগের কুৎসিত নিয়মাবলিও তাদৃশ অশুভ সমুৎপাদিকা হইয়াছে। যুবতীরা রজঃস্বলা হইয়া প্রায় কেহই সমুচিত নিয়মাবলম্বিনী হয় না, সর্ব্বদাই প্রায় গর্হিতাচরণে অনুরক্তা থাকে, সুতরাং ঐ সকল দুর্নিয়মাবলম্বিনী রমণী শ্রেণীর গর্ভজাত সন্তানগণের শরীরারম্ভের সহিতই পশুভারম্ভ হইতে থাকে। পরিশেষে যুবতীরাও রুগ্না হইয়া পড়ে। অতএবই ঋতুমতীদিগের দুরাচরণ প্রভৃতিকে বৃহদ্বিপদের মহদুপায় স্বরূপ গণ্য করা যাইতেছে।

আমরা বিলক্ষণ অনুসন্ধান করিয়া দেখিতেছি, ইদানীন্তনীয়া এতদ্দেশীয়া রমণীরা রজঃস্বলা নিয়মের কিছুই প্রতিপালন করে না, রজঃস্বলা হইলে সচরাচর স্বভাব অবস্থা প্রায়ই আহার বিহার করিয়া থাকে। কেহবা স্বভাব

অবস্থা অপেক্ষাও দুরবস্থা অবলম্বন করে। প্রত্যক্ষ দেখিতেছি কোন কোন যুবতী ঋতুমতী হইলে মৃত্তিকাতে অঞ্চল শয্যা করিয়া শয়ন করে। পরিধেয় বস্ত্র দিনত্রয়ের মধ্যে আর পরিত্যাগ করে না। দৈবাৎ স্নান করিলে আর্দ্র বস্ত্র শরীরেই শুষ্ক হইয়া যায়। ঐ সময়ে যৎপরোনাস্তি মলীন দুর্গন্ধ বস্ত্র পরিধান করিতেও ত্রুটি করে না। এই সকল নানা প্রকার অত্যাচার অবলম্বন করিলে যে অনিষ্ট হইতে পারে, অবলারা তাহার কিছুই বিবেচনা করে না। অবলাদিগেরই বা দোষ কি? তাহারা বিদ্যার বিমল জ্যোতির অভাবে সর্ব্বদা অজ্ঞান তামসরাশি পরিবৃতা হইয়া কাল যাপন করিতেছে। পরাধীনা সরলা অবলারা কেবল দৃষ্টানুসারেই শিক্ষা পাইতেছে। অর্থাৎ প্রাচীনদিগের যদ্রূপ ব্যবহার দৃষ্টি করে, তাহারাও তদ্রূপ আচরণ করে। তদ্বিষয়ের দোষ গুণ বিবেচনা করিতে পারে• উঁহারা কি ঈদৃশী বিদ্যা বুদ্ধি সম্পত্তি শালিনী হইয়াছে? না• অদ্যাপিও হয় নাই। সুতরাংই কেবল মো•

অবোধ স্ত্রীগণ দোষভাগিনী হইতে পারে না; কিন্তু আমাদের শোচনীয় বিষয় এই যে, যাঁহারা লিখা পড়া শিক্ষা করিয়াছেন, যাঁহারা স্মৃতি শাস্ত্রের পারদর্শী হইয়া রজঃস্বলা নিয়ম বিলক্ষণ অবগত আছেন, যাঁহারা পুরাণাদি শাস্ত্রে রজঃস্বলা নিয়মের দোষ গুণ দর্শন করিয়াছেন, যাঁহারা চিকিৎসা শাস্ত্রে তৎপর হইয়া আহার ব্যবহারের দোষ গুণ বিলক্ষণ জানিতে পারেন, তাঁহারা ঐ সকল বিরুদ্ধ নিয়ম দৃষ্টি করিয়া কি প্রকারে নিরস্ত হইয়া থাকেন? তাঁহারা কেন স্বীয় স্বীয় পরিবারগণকে সুনিয়ম শিক্ষা প্রদান করেন না? তাঁহারা কেন অধীনা রজঃস্বলা স্ত্রীকে উপযুক্ত নিয়মে রাখিতে বিরত থাকেন? তাঁহারা কেন রজঃস্বলার অনুচিত আচরণে উৎসাহ প্রদান করেন? ইহাতে কি তাঁহারা সংপূর্ণ দোষ ভাগী হইবেন না? অবশ্যই হইবেন।

আধুনিক অনেক নব্য পুরুষেরা রজঃস্বলা বিচার করেন না, তাঁহারা ঋতুমতিদিগের আহারের লঘুতা, অস্পৃশ্য যন্ত্রনা, শয্যার ক্লেশ প্রভৃতির প্রতি নিতান্ত দ্বেষ করিয়া থাকেন।

ঋতু অবস্থাতে অত্যাচার অবলম্বন করিলে পরিশেষে কি প্রকার যাতনার উপভোগ করিতে হয়, অনভিজ্ঞ ব্যক্তিরা তাহার কিছুই জ্ঞাত নহে। স্ত্রী-লোক রজঃস্বলা হইলেই তাহাদের স্বভাব অবস্থা পরিবর্ত্তিতা হয়। সুতরাং অনৃতু অবস্থাতে যাদৃশ আহার ব্যবহার করা উচিত, ঋতু অবস্থাতে তাহা কোন মতেই উচিত হয় না। যুক্তিতঃই ঋতুমতি দিগের পৃথক্ নিয়ম অবলম্বন করা বিধেয়।

এইস্থলে অনেকের এই সন্দেহ উপস্থিত হইতে পারে যে, স্ত্রীলোক রজঃস্বলা হইলে তাহারদিগের স্বভাব অবস্থার পরিবর্ত্তন হয় কিনা? এবং তাহা প্রত্যক্ষ কিনা? অতএব প্রথমতঃ তদ্বিষয় কিঞ্চিৎ ব্যক্ত করিতেছি। স্ত্রী-লোক রজঃস্বলা হইলেই অবস্থান্তর প্রাপ্ত হয়। শরীরিক লক্ষণেরও বৈষম্য হয়। তাহা প্রত্যক্ষসিদ্ধ। যথা * ঋতুমতীর মুখপীনও

---

* পীন প্রসন্ন বদনাং প্রক্লিন্নাত্ম মুখদ্বিজাং। নর কামাং প্রিয়কথাং স্রস্ত কুক্ষ্যাক্ষি মূর্দ্ধজাং। স্ফুরদ্ভুজ কুচ শ্রোণী নাভ্যুরু জঘনস্ফিচং। হর্ষৌৎসুক্য পরাঞ্চাপি বিদ্যাদৃতুমতীং ভিষক্। (সুশ্রুতঃ)

প্রসন্ন হইয়া থাকে। শরীর এবং মুখ ও দন্ত প্রক্লিন্ন হয়। রমণী প্রিয়ভাষিণী ও পুরুষাভিলাষিনী হয়। কুক্ষিদেশ, চক্ষুঃ, কেশ, স্রস্ত হইয়া পড়ে। ভুজ, কুচ, শ্রোণী, নাভি, উরু, জঘন, স্ফিক্, এই সকল প্রফুল্ল হয়। হর্ষ এবং মনের ঔৎসুক্য বৃদ্ধি হইয়া থাকে।

অপিচ। স্ত্রীলোক রজঃস্বলা হইলে কিম্বা তাহার কিয়ৎকাল পূর্ব্বেই কারো বা অঙ্গমর্দ্দ, কিম্বা উদর ব্যথা, কারো বা কটী, জানু, জঙ্ঘা বেদনা, কারো বা শরীর গুরুতা কিম্বা শিরঃ পীড়া, অথবা অলসতা, স্তনাগ্র বেদনা প্রভৃতির বোধ হইতে থাকে। অনেক স্ত্রী-লোক ঋতু হওয়ার কিয়ৎকাল পূর্ব্বেই অনুভব দ্বারা তাহা জানিতে পারে। এই সকল লক্ষণ দৃষ্টে ঋতু সময়ে স্ত্রী-লোকের স্বভাব অবস্থার পরিবর্ত্তন হওয়া স্ুতরাংই বোধ হইতেছে।

বস্তুতঃ স্ত্রীলোকের দৈহিক তৈজসাংশ প্রবুদ্ধ সময়ে ঋতু উপস্থিত হয়, ঐ তৈজসাংশের স্বভাব প্রযুক্ত রস রক্তাদি স্বভাবগ থাকিয়া অধঃ বেগগামী হইতে থাকে। এতদবস্থায়

কোন অহিত আহার আচার করিলে তজ্জাত দোষ বিশেষ আর্ত্তব রক্তে প্রতিবর্ত্তিত হয়। তাহাতে নানা প্রকার শারীরিক ব্যাধির উৎপত্তি হইতে পারে। এবং অহিত আহার আচার দ্বারা আর্ত্তব রক্ত দূষিত হইলে ঐ স্ত্রীর গর্ভজাত সন্তানেরও ভদ্র হইতে পারে না। যেহেতু পিতার শুক্র, মাতার শোণিত, অর্থাৎ আর্ত্তব রক্ত, ইহাতেই মনুষ্যের উৎপত্তি হইয়া থাকে। অহিত আহর আচার দ্বারা সন্তানের শরীরারম্ভক আর্ত্তব রক্ত প্রদুষ্ট হইলে সেই শরীরে সুস্থতা লাভের সম্ভব কি? অতএবই ঋতুমতী স্ত্রীকে সুনিয়মে সংস্থাপন করা সর্ব্বতোভাবে কর্ত্তব্য হইয়াছে।

আয়ুর্ব্বিৎ পণ্ডিতেরা বলিয়াছেন * ঋতু অবস্থাতে দিবা নিদ্রা, অঞ্জন, অশ্রুপাত, স্নান, অনুলেপন, তৈলাভ্যঙ্গ, নখচ্ছেদন, প্রধাবন, অতিহাস্য, বহুবাক্য, অতিশব্দ শ্রবণ, অবলে-

---

* ঋতৌ দিবাস্বপ্নাঞ্জনাশ্রুপাত স্নানানুলেপনাভ্যঙ্গ নখচ্ছেদন প্রধাবন হসন কথনাতি শব্দ শ্রবণাব লেখনা-নিলায়াসান্ পরিহরেৎ। (সুশ্রুতঃ)

যন এবং বায়ু আয়াস প্রভৃতি পরিত্যাগ করিবে।

রজঃস্বলাদিগের অহিত আচরণ দ্বারা যে সকল দোষ প্রাচীন গ্রন্থে উল্লেখ কিম্বা জনশ্রুতি আছে, যদিচ আমরা তাহার যথা নিয়ম প্রত্যক্ষ, কিম্বা নিশ্চয় অনুমান করিতে পারি নাই। তথাপি দিবানিদ্রা তৈলাভ্যঙ্গ প্রভৃতি অকর্ত্তব্য বলিয়া আমাদের নিধা আবশ্যক হইয়াছে। যেহেতু রজঃপ্রবৃদ্ধ সময়ে দিবানিদ্রা প্রভৃতি অহিত আচরণ দ্বারা যে কোন প্রকার অনিষ্ট ঘটনার সম্ভব, বোধ করি তাহা অনেকেরই বিবেচনা সিদ্ধ হইতে পারে।

রজঃস্বলারা সূর্য্যসন্তাপ, অগ্নিসন্তাপ, দধি, কদলী, পর্য্যুষিত সজলান্ন, শুষ্ক মৎস্য, ভূষিত মৎস্য, ধাতুপাত্রে ভোজন, সুখ শয্যাতে শয়ন, এবং রক্ত বর্দ্ধক, কিম্বা চিত্তের বিকারজনক কোন আহার ব্যবহার করিবে না।

হিন্দুদিগের মধ্যে পূর্ব্বকালে এই এক শুভকর নিয়ম প্রচলিত ছিল, যে, রজঃস্বলা রমণীরা হবিষ্যাশিনী ও সুনিয়মাবলম্বিনী থা-

কিত। পুরুষেরাও হবিষ্যাশী এবং শুদ্ধ চিত্ত হইয়া ঐ স্ত্রী-গমন করিত। ইহার তাৎপর্য্য এই, স্ত্রী পুরুষ নির্দোষ আহার আচার অবলম্বন করিলে তাহাদের শুক্র শোণিত জাত সন্তান অবশ্যই উত্তম হইতে পারে। কুৎসিত আহার আচার করিলে এবং অশুদ্ধচিত্ত থাকিলে কদাচ উত্তম সন্তান হয় না। আয়ুর্বেত্তারাও বলিয়াছেন।

* স্ত্রী পুরুষ যাদৃশ আহার, আচার, চেষ্টা, করিবে সন্তানও তাদৃশ হইবে।

বর্ত্তমানকালেও কুচিৎ প্রদেশে ঈদৃশী প্রথা প্রচলিত আছে, তদ্দেশীয় রমণীগণ রজঃস্বলা হইলে একাহার এবং নিরামিষ ভোজন করে। তাহার কারণ এই, এই কথা সকলেই জ্ঞাত আছেন যে, স্ত্রী পুরুষের শুক্র শোণিত সংযোগ সময়ে শোণিতাধিক্য থাকিলে কন্যা হইবে, শুক্রাধিক্য থাকিলে পুত্র হইবে। এবং শোণিত অতি বেগগামী থাকিলে গর্ভ সঞ্চার হইবে না,

---

* আহারাচার চেষ্টাভির্যাদৃশীভিঃ সমন্বিতৌ। স্ত্রী পুংসৌ সমুপেয়াতাং তয়োঃ পুত্রোপিতাদৃশঃ। (সুশ্রুতঃ)

হইলেও গর্ত্তস্রাব হইবে। সুতরাং রক্তের লঘুতা আবশ্যক, এই বিবেচনাতেই তদ্দেশে একাহার ও লঘু ভোজনের নিয়ম প্রচলিত আছে।

* ঋতুকালে অনাহার, ভয়, রুক্ষ সেবন, মলমূত্রাদির বেগ ধারণ, স্তম্ভন, বমন, প্রভৃতি অহিত সেবন করিলে স্ত্রীলোকের রক্তগুল্ম রোগ জন্মে।

প্রদর, শোথ, রক্তচ্ছর্দ্দি, আর্ত্তবক্ষয় প্রভৃতি রোগও ঋতুমতীর অহিত আহার আচার দ্বারা উৎপন্ন হইতে পারে।

প্রাচীন হিন্দু সমাজে এই এক সুনিয়ম প্রচলিত ছিল, রজঃস্বলা স্ত্রী, পরপুরুষের সংস্পর্শ, কিম্বা গর্হিত আমন্ত্রণ অথবা আলাপ, কিম্বা দর্শনও পরিবর্জ্জনা। তাহার কারণ এই, যুবতী রজঃস্বলা হইলেই অত্যন্ত কাম প্রবলা হয়, এতন্নিবন্ধন পরপুরুষের সংসর্গ করা কোন মতেই কর্ত্তব্য নহে। অদ্যাপিও বঙ্গদেশের

---

* ঋতাবনাহারভয়াতিরুক্ষবিরুদ্ধভক্ষৈর্বেগবিধারণৈশ্চ। সংস্তম্ভনোল্লেখনযোনিদোষৈর্গুল্মঃ স্ত্রিয়া রক্তভবো ভ্যুদেতি। (চরক)

কোনং স্থানে উক্ত নিয়মের কিয়দংশ প্রচলিত আছে, তথাকার স্ত্রীলোক রজঃস্বলা হইলে সকলের অস্পৃশ্যা, অদৃশ্যা, এবং অব্যবহার্য্যা থাকে।

রজস্বলা হইলে পথভ্রমণ, যান শকটাদি আরোহণ, স্নিগ্ধ ও শৈত্য সেবন গুরু ভোজন, সঙ্গম এই সকল আচরণ করিবে না।

সকল দেশীয় সকল জাতীয় পণ্ডিতেরাই রজঃস্বলা সঙ্গম অনুচিত বলিয়া স্বীকার করেন। রজঃস্বলা স্ত্রী-তে বীর্য্য নিক্ষেপ করিলে ঐ প্রবিষ্ট বীর্য্য দ্বারা কোন গুণোৎপাদন হইতে পারে না। যেমন ঊর্দ্ধ দেশ হইতে নীচ গামিনী স্রোতস্বতী নদীতে কোন দ্রব্য নিক্ষেপ করিলে তাহা ঊর্দ্ধ দেশে গমন না করিয়া প্রতি নিবৃত্ত হয়, সেই প্রকার রজঃস্বলার রক্ত প্রবর্ত্ত সময়ে বীর্য্য নিক্ষেপ করিলেও তাহা গর্ভস্থ না হইয়া প্রতি নিবৃত্ত হয়। অতএব ঋতুমতীকে ত্রিরাত্র পরিহার করিবে।

অনেক অদূর দর্শীরা বলিয়া থাকেন, রজঃস্বলা সঙ্গম করিলেও গর্ভোৎপাদন হইতে

পারে। ইহা তাঁহারা প্রত্যক্ষ দর্শন করিয়াছেন; কিন্তু সেই গর্ভে যে অশুভ সঞ্চার হইতে পারে কিম্বা হইয়াছে, অনভিজ্ঞ ব্যক্তিরা তাহার কিছুই জ্ঞাত নহেন। প্রবাহিত রক্ত মিশ্রিতকালে বীর্য্য নিক্ষেপ করিলে ঐ বীর্য্য গর্ভস্থ থাকিবার কোন মতেই সম্ভব নাই। যদি কোন কারণ বশতঃ কিয়দংশের অবস্থিতি হয় তবে তাহাতে গর্ভোৎপাদন হইলেও ঐ গর্ভ সর্ব্বথা প্রকার ক্লেশের আকর হয়; এবং রজঃস্বলাগামী পুরুষও বিষম রোগের প্রধান অধিকরণ হয়।

আয়ুর্ব্বেত্তারাও বলিয়াছেন। * রজঃস্বলাতে প্রথম দিবসে গমন করিলে পুরুষের আয়ুঃ ক্ষয় হয়, এবং তাহাতে গর্ভোৎপত্তি হইলে সেই গর্ভ প্রসবমাত্র নষ্ট হয়। দ্বিতীয় দিবসে গমন করিলেও পুরুষের আয়ুঃক্ষয় হয়। এবং

---

* ঋতৌ প্রথমে দিবসে ঋতুমত্যাং গমনং অনায়ুষ্যং পুংসাং ভবতি। [illegible] স প্রসবমানো বিমুচ্যতে। দ্বিতীয়েহপ্যেবং [illegible] বা তৃতীয়েহপ্যেবং অসম্পূর্ণাঙ্গোহল্পায়ুর্ভবতি। (সুশ্রুতঃ)

তাহাতে গর্ভোৎপত্তি হইলে ঐ সন্তান সূ-তিকা গৃহে নষ্ট হয়। তৃতীয় দিবসে গমন করিলেও পুরুষের পূর্ব্বোক্ত ফলই লাভ ক-রিতে হয়, বিশেষতঃ তাহাতে গর্ভোৎপত্তি হইলে ঐ সন্তান অসংপূর্ণাঙ্গ কিম্বা অল্পায়ু হয়।

পূর্ব্বে কথিত হইয়াছে রজঃস্বলার অহিত আহার আচার দ্বারা আর্ত্তব ক্ষয় হইয়া থাকে। কিন্তু আর্ত্তব ক্ষয় কাহাকে বলে এবং আর্ত্তব ক্ষয় হইলে কি প্রকার আচরণ করিতে হয়, বোধ করি তাহা জানিতে সকলেই ইচ্ছা করি-তে পারেন, অতএব তদ্বিষয়ের যৎকিঞ্চিৎ প্রকাশ করিতেছি।

* যে সকল স্ত্রীলোকের আর্ত্তব ক্ষয় হয়, তাহাদের যথোচিত সময়ে ঋতু হয় না। অথবা ঋতু হইলেও অল্প রক্ত দর্শন হয়। এবং যোনি দেশে বেদনা বোধ হয়।

---

* আর্ত্তবক্ষয়ে যথোচিতকালাদর্শনমল্পতা যোনি বেদনাচ। (সুশ্রুতঃ)

যাহার আর্ত্তব ক্ষয় হইয়াছে তাহাকে বিরেচন প্রভৃতি পিত্তনাশক উপযোগ করাইবে না, যেহেতু স্ত্রীলোকের সৌম্যাংশ প্রবৃদ্ধ কিম্বা তেজোভাগের ক্ষয় হইলেই আর্ত্তব ক্ষয় হয়, পিত্ত হ্রাস না হইলে তৈজসাংশের বৃদ্ধি হইতে পারে না। অতএব আর্ত্তব ক্ষীণাকে পিত্তনাশক বিরেচন প্রভৃতি না করাইয়া * পিত্তজনক তীক্ষ্ণ, আগ্নেয় দ্রব্য ব্যবহার অর্থাৎ মাষ, সুরা, কাঁজী প্রভৃতি ভোজন করাইবে এবং বমন করাইবে।

যে সকল কারণ বশতঃ স্ত্রীলোকেরা ক্ষীণার্ত্তবা হয়, অদৃষ্টার্ত্তবা এবং নষ্ট পুষ্পাও প্রায় ঐ সকল কারণ বশতই হইয়া থাকে।

যাহার শরীরে প্রতি মাসে। ঋতু লক্ষণ প্রকাশ পাইয়াও রক্ত দর্শন না হয় তাহাকে অদৃষ্টার্ত্তবা বলা যায়। এবং যাহার শরীরে ঋতু লক্ষণ প্রকাশ পায় না, এবং রক্ত দর্শনও

* তত্র সংশোধন মাগ্নেয়ানাঞ্চ দ্রব্যানাং বিধিবদুপযোগঃ। (সুশ্রুত) ... সুরা তক্র প্রভৃতীনাং ...

† পূর্ব্বে ঋতু লক্ষণ প্রকাশ করা গিয়াছে।

হয় না তাহাকে নষ্ট পুষ্পা বলা যায়। অদৃষ্টা-র্ত্তবা ও নষ্ট পুষ্পা স্ত্রী-দিগকেও পূর্ব্ববৎ চিকিৎসা করা সর্ব্বথা প্রকার কর্ত্তব্য হইয়াছে। যেহেতু মাসেৎস্ত্রী-দিগের রজঃনিঃসরণ হইলেই শরীর পরিশুদ্ধ থাকে। যেমন প্রত্যহ মলমূত্র নিঃসরণ হইলে শরীর পরিশুদ্ধ হয়, মনুষ্যের প্রাত্যহিক মলমূত্র নিঃসরণ না হইলে যেমন শরীরে নানা ব্যাধির উৎপত্তি হইতে পারে, তদ্রূপ স্ত্রী-লোকেরও প্রতি মাসে রজঃ নিঃসরণ না হইলে নানা প্রকার উৎকট ব্যাধির উৎপত্তি হইতে পারে। আমি প্রত্যক্ষ দেখিয়াছি, কোন যুবতীর ঋতু বন্ধ হইয়া শরীরের রক্তদুষ্ট হইয়াছিল, তাহাকে ঋতু হওয়ার ঔষধ সেবন করাইতে আরোগ্য লাভ করিল।

অনেকে বিবেচনা করেন, আর্ত্তব রক্ত আর শরীর পোষণ রক্ত এক; যেহেতু প্রাচীন পণ্ডিতেরা বলিয়াছেন * স্ত্রী-লোকের শরীরের রস হইতে রক্তের উৎপত্তি হয়, ঐ রক্তই মাসে মাসে তিন দিবস পরিস্রাব হয়। সুতরাং

* রসাদেব স্ত্রীণাং মাসিমাসি ত্র্যহংস্রবেৎ (সুশ্রুতঃ

আর্ত্তব রক্ত ও শরীর পোষণ রক্ত পৃথক্ হইল না। বস্তুতঃ শরীর পোষণ রক্ত আর আর্ত্তব রক্ত এক নহে। যেহেতু আহার জনিত রস পরিণামে রক্ত হয়, কিন্তু ঐ রস অবশিষ্ট রক্ত হইতে পঞ্চ দিবসের অধিক লাগে না।* আহারজ রস হইতে আর্ত্তব রক্তের সপ্তম দিবসে উৎপত্তি হয়, সেই রক্ত এক মাসে প্রকাশ পায়।

† স্ত্রী লোকের প্রায়ই দ্বাদশ বর্ষের পর পঞ্চাশবর্ষ পর্য্যন্ত ঋতু হইয়া থাকে। এবং রজঃস্বলা হওয়ার এই উচিত কাল হইয়াছে। যদিচ আমরা কদাচিৎ দেখিয়াছি, কোন বালিকা দশমবর্ষে কিম্বা একাদশ বর্ষে রজঃস্বলা হয়। এবং কোন স্ত্রী এক পঞ্চাশবর্ষ অতীতেও ঋতুমতী হয়। ঐ ঋতুকে অকাল ঋতু বলা যায়। এবং সেই আর্ত্তব রক্ত পরিশুদ্ধ নহে। ঐ অকাল ঋতুমতী হইয়া গর্ভ হইলে

---

* রজোহপি রসাদেব রক্তবৎ গচ্ছেদহনি জায়তে। মাসেন তত্ত্ব রজঃ সুপচয় সন্তি প্রেতঃ প্রকাশতে। (সুশ্রুত টীকা)

† দ্বাদশাৎ বৎসরাদূর্দ্ধং যাতি পঞ্চাশতঃ ক্ষয়ং। (সুশ্রুত)

অল্পগর্ভজাত সন্তান দীর্ঘজীবী কিম্বা বলবান্ হওয়ার প্রত্যাশা মাত্র থাকে না।

ইহাও দেখা যাইতেছে, কোন যুবতী চতুর্দশ বর্ষা হইয়াও ঋতুমতী হয় না। এবং কোন স্ত্রী-লোকের চত্বারিংশদ্বর্ষ অতীত না হইতেই ঋতু বন্ধ হয়; কিন্তু ইহাকে রোগের প্রভাব বলিতে হইবেক, অতএব তাদৃশ স্ত্রীগণের চিকিৎসা করা অত্যন্ত বিধেয়।

গর্ভিণীচর্য্যা।

গর্ভিণী চর্য্যা লিখিতে হইলে আদৌ ইহা লিখা কর্ত্তব্য যে, কি কি কারণে গর্ভোৎপত্তি হইতে পারে ও গর্ভিণীর কি কি লক্ষণ হইয়া থাকে এবং স্ত্রী পুরুষের কত পরিমিত বয়সে গর্ভাধান করিলে শুভ ফল প্রাপ্ত হইতে পারে। এই স্থলে প্রথমতঃ গর্ভের কারণ লিখা যাইতেছে।

আয়ুর্ব্বেত্তারা বলিয়াছেন, যেমন বীজ, ক্ষেত্র, জল এই তিন শস্যোৎপত্তির প্রতি কারণ হয়, তদ্রূপ শুক্রশোণিত, বীজ, গর্ভাশয় ক্ষেত্র, আহারীয় রস জল, এই তিন গর্ভোৎ-

শক্তির প্রতি কারণ হয়। বীজ, ক্ষেত্র, জল এই কারণ ত্রয়ের মধ্যে একতর অপরিশুদ্ধ থাকিলে যেমন শস্যের অনুৎপত্তি কিম্বা কোন অংশে হানি হইতে পারে, তদ্রূপ শুক্র শোণিত, গর্ভাশয়, আহারীয় রস, ইহার মধ্যে কোন বস্তু দোষিত থাকিলেও গর্ভের অনুৎপত্তি কিম্বা দুর্ব্বল সন্তান অথবা রুগ্ন কিম্বা অল্পায়ু সন্তান প্রসব হইতে পারে।

দীর্ঘ কালাবধিই আমাদের এই সংস্কার আছে, স্ত্রী পুরুষের সঙ্গম ভিন্ন গর্ভোৎপত্তি হয় না, কিন্তু প্রাচীন পণ্ডিতেরা বলিয়াছেন, * পরস্পর নারীদ্বয়ের সঙ্গম হইলেও একতরের শুক্র ত্যাগ হইয়া "যথা" (১) অন্যতরার গর্ভোৎপাদন অর্থাৎ সেই গর্ভে রক্ত মাংস ময় পিণ্ডবৎ পদার্থের উৎপত্তি হয়। † এবং ঋতু

* যদা নার্য্যাবুপেয়াতাং বৃষস্যন্ত্যৌ কথঞ্চন। মুঞ্চন্ত্যৌ শুক্রমন্যোন্যমনস্থিস্তত্র জায়তে॥ (সুশ্রুতঃ)

† ঋতুস্নাতা যদা নারী স্বপ্নে মৈথুনমাবহেৎ। আর্ত্তবং বায়ুরাদায় কুক্ষৌ গর্ভং করোতি হি॥ মাসি মাসি বিবর্দ্ধেত গর্ভিণ্যা গর্ভলক্ষণং। কললং জায়তে তস্যা বর্জ্জিতং পৈতৃকৈর্গুণৈঃ॥ (সুশ্রুতঃ)

কার আর্ত্তব রক্তের সহিত সংযোগ হইলে তাহাতে ও গর্ভোৎপত্তি হইতে পারে।

অত্র বিষয়ে এই একটি জনশ্রুতিকেও তাঁহারা প্রমাণ স্বরূপ গ্রহণ করেন যে, ময়ূর ও ময়ূরীর পরস্পর সঙ্গম হয় না। তাহারা গগণ মণ্ডলে জলদাবলির দর্শন করিয়া পরমোৎসুক মানসে নৃত্য করিতে থাকে, তাহাতে ময়ূরের বীর্য্য স্খলিত হয়, ময়ূরী তাহা ভক্ষণ করিয়া গর্ভ ধারণ করে। এবং স্বগণের সঙ্গমাবসানে যদি ভূপৃষ্ঠে বীর্য্যপাত হয়, তবে স্ত্রীগণ তাহার লেহন করিয়া ভক্ষণ করে। তাহাতেই গর্ভবতী হয়। ফলতঃ এই সকল কথায় কত দূর সত্যতা আছে, তদ্বিষয়ক সংশয় নিরাকরণ করিয়া বলিতে পারি না। বিশেষতঃ তাহাতে অনুশীলনও হই নাই। যাহা হউক, শুক্র ভক্ষণ করিলে তাহা গর্ভাশয়ে পতিত হইতে পারে কি না। এবং কি প্রকারেই বা গর্ভাশয়ে ভক্ষিত শুক্রের পতন হইবে, এই সকল বিষয়ের বিস্তারিত উল্লেখ করা এই ক্ষুদ্র গ্রন্থের উদ্দেশ্য নহে। সুতরাং তদ্বিস্তারিত লিখিয়া পুস্তক বাহুল্যে ক্ষান্ত থাকিলাম।

অধুনা ঈদৃশ অনেক রোগ দেখা যাইতেছে, তাহাতে গর্ভিণীর ন্যায় উদর বৃদ্ধি, শরীরের অলসতা, প্রভৃতি হইয়া থাকে। তদ্দৃষ্টে *অনেকে গর্ভ বলিয়া নিঃসন্দেহ স্বীকার করেন। কেহ বা যথার্থ গর্ভ হইলেও গুল্ম বিবেচনায় চিকিৎসা করিয়া সন্তান অন্তরায় উপস্থিত করেন; অতএব সর্ব্বসাধারণের জ্ঞাতার্থ গর্ভের প্রকৃত লক্ষণ এবং গুল্মের লক্ষণ প্রকাশ করা উচিত বিবেচনায় প্রথমতঃ গর্ভিণী লক্ষণ লিখিতে প্রবৃত্ত হইলাম।

* যুবতী গর্ভবতী হইলে কুচযুগলের কৃষ্ণমুখ, রোমাবলির উদ্গম, নয়ন পক্ষ্ম যুগলের পরস্পর সংমীলন, অকস্মাৎ বমন, সুগন্ধি দ্রব্যেও উদ্বেগ, লালা প্রসেক, অঙ্গাবসাদন প্রভৃতি হয়। পরে, ক্রমে উদর, স্তন প্রভৃতি প্রফুল্ল হইতে থাকে। আর্ত্তব স্রাব ও অন-

* স্তনয়োঃ কৃষ্ণমুখতা রোমরাজ্যুদ্গমস্তথা। অক্ষিপক্ষ্মাণি চাপ্যস্যাঃ সম্মীল্যন্তে বিশেষতঃ। অকামতশ্ছর্দয়তি গন্ধাদুদ্বিজতে শুভাৎ। প্রসেকঃ সদনঞ্চাপি গর্ভিণ্যা গর্ভ লক্ষণং। (সুশ্রুতঃ)

সত্তা জন্মে। স্বভাবতঃ অনেক বস্তুতে অরুচি হয়। তৎপর মাস সংখ্যা প্রবৃদ্ধ হইলে স্তন-ক্ষীর এবং গর্ভস্থিত সন্তানের হস্ত পদাদি চালনা গর্ভিণী লক্ষ্য করিতে পারে।

রক্তজ গুল্ম রোগেরও প্রায় ঐ সকল লক্ষণ হইয়া থাকে; কিন্তু গর্ভের সহিত এই মাত্র বৈষম্য যে, গর্ভ হইলে * গর্ভস্থিত বালক হস্ত পদাদি অঙ্গ প্রত্যঙ্গের চালনা করে, রক্ত গুল্ম রোগ হইলে ঐ সকল অঙ্গ প্রত্যঙ্গাদি চালনার অনুভূত হয় না। কেবল পিণ্ডবৎ বস্তুর সঞ্চলন ও বেদনার অনুভূত হয়।

অধুনা গর্ভোৎপাদনের উচিত কাল বক্তব্য সময়ে অকাল গর্ভোৎপাদনের দোষ এবং অকাল গর্ভোৎপত্তির কারণ ব্যক্ত করা উচিত বোধ হইতেছে।

ইদানীং বঙ্গ সাম্রাজ্যের ইতস্ততঃ চক্ষু নিক্ষেপ করিলে বিলক্ষণ নিরীক্ষণ করা যায়, কি

---

* যঃ স্পন্দতে পিণ্ডিত এব নাঙ্গৈশ্চিরাৎ সশূলঃ সম-গর্ভলিঙ্গঃ। স রৌধির স্ত্রীভবএব গুল্মো মাসে ব্যতীতে দশমে চিকিৎস্যঃ।

(মাধবঃ)

ছোট, কি বড়, কি ভদ্র, কি অভদ্র, প্রায় সক-
লের গৃহেই অত্যল্প নব নব বালিকা বধূগণ,
সদ্যপ্রসূত অতি ক্ষুদ্রতম মৃত্ শিশু ক্রোড়ে ক-
রিয়া হাস্য প্রকাশ করিতেছে। সম্পূর্ণ গর্ভ-
লক্ষণা কোন অত্যল্প বয়স্কা নব-বালিকা গর্ভ-
ভরে মন্থরা হইয়া [illegible] কিছু [illegible] অশক্তা
হইয়া বসিয়াছে। [illegible] কাঁদিতেছে,
কোন নবীন পুরুষ সপ্তদশ বর্ষ প্রাপ্ত হয় নাই,
[illegible] বা যৌবন [illegible] সম্পূর্ণ হয় নাই,
এ সকল শিশু [illegible] ক্রোড়েও আপন
আপন শিশুগণ নৃত্য করিতেছে। কি আ-
শ্চর্য্য! অস্মদ্দেশে বালকগণেরও বালক। তদ্দ-
র্শনে মনে কতই কৌতুক তরঙ্গ প্রবাহ
পরিবর্দ্ধিত হইতে থাকে।

কিয়দ্দিন পরে শুনা গেল, সেই অত্যল্প
বয়স্কা গর্ভবতীরা কেহ বা মৃত শিশুর প্রসূ হই-
লেন, কেহ বা অপূর্ণাঙ্গ অস্থস্থ প্রসব করি-
লেন, কেহ বা প্রসব যাতনা সহ্য করিতে না
পারিয়া অকালে করাল কাল কবলে পতিতা
হইলেন। আরবার ইহাও দেখা যায়, অত্যল্প

নগর পুরুষগণের কোন শিশু রোগ শয্যায়, কোন শিশু অস্থি চর্ম্মাবশিষ্ট ক্ষীণেন্দ্রিয় ক্ষীণ জীবী, কোন শিশু অসুহীন হইয়াছে। হায়! তখনই বা মনের কি ভাব হইয়া থাকে! ঈদৃশী দুর্ঘটনা প্রায়ই হইতেছে। তাহার কারণ কি, ইহার অনুসন্ধান করা অস্মদাদির অবশ্য কর্ত্তব্য বোধ হইতেছে।

অনেকে বলিয়া থাকেন "ঈদৃশী ঘটনা ঈশ্বর ইচ্ছা বশতঃ হইয়া থাকে।" আমরা তাঁহাদিগের এই কথা মাত্রের প্রতি বিশ্বাস করিয়া দোষাসম্ভাবিনী ঐশী ইচ্ছাতে দোষ সম্ভাবনা করিতে পারি না। যেহেতু কোন কারণ ভিন্ন, পরম দয়াবান্ ন্যায়বান্ সর্ব্ব মঙ্গলালয় জগদীশ্বর ক্ষুদ্রতম শিশুগণের প্রতি ঈদৃশী নিকৃষ্টতম, নির্দ্দয় ইচ্ছা চরিতার্থ করেন ইহা কোন মতেই যুক্তি সিদ্ধ হয় না।

ঈদৃশী অদূরদর্শী অনেক আছে বটে, তাহারা যে সকল ঘটনার কারণ সাক্ষাৎ প্রত্যক্ষ করিতে না পারে, তাহার প্রতিই ঈশ্বর ইচ্ছা কারণ স্বীকার করে, কিন্তু সুখ, দুঃখ, অকাল

মৃত্যু প্রভৃতি যে কেবল স্বীয় কর্ম্মানুরূপ ফল, অর্থাৎ সদসন্নিয়মাবলম্বন দ্বারা হইয়া থাকে, দূরদর্শিগণ তৎপ্রতি লক্ষ মাত্রও করে না। জগদীশ্বর প্রাণিদিগের আহার ব্যবহারাদি নিয়মের সহিত জীবনের ঈদৃশ সম্বন্ধ বদ্ধমূল করিয়া দিয়াছেন যে, যথা নিয়মের অনুগামী না হইলে [illegible] মৃত্যু, রোগ, শোক প্রভৃতি দুঃখ সম্ভোগ অবশ্যই করিতে হইবে।

[illegible] অদূরদর্শী মনুষ্যের * [illegible] উপস্থিত হইলে তৎসমুদায়ের প্রতি কেবল ঈশ্বরইচ্ছা কারণ বিবেচনা করিয়া, স্বদোষাপনয়ন, কিম্বা বিপৎ প্রতিকারের চেষ্টা করিতে কোন বুদ্ধিমান্ ব্যক্তি ত্রুটি করেন না—যেমন কোন ব্যক্তি [illegible] বিষ খাইয়া অথবা কুলাহল ভক্ষণ করিলে কেবল ঈশ্বরইচ্ছাবলম্বন করিয়া নিষ্পাপী কি নির্দ্দোষী হইতে পারে না—যেমন আমারদিগের কোন অপচয় সময়ে কেবল ঈশ্বর

বুদ্ধিকৃত অপরাধ।

ইচ্ছা বিবেচনায় স্ব স্ব রক্ষার্থ যত্ন করিতে ত্রুটি করি না—যেমন কোন ব্যক্তি রুগ্ন হইলে কেবল ঈশ্বর ইচ্ছাতে নির্ভর করিয়া তৎপ্রতিকারে ত্রুটি করে না, তদ্রূপ শিশু ব্যাপৎ ও গর্ভ ব্যাপৎ প্রভৃতির কারণ অনুসন্ধান করিয়া সেই সেই বিপৎ হইতে সাবধান থাকিতে এবং প্রতিকারের যত্ন করিতে ত্রুটি করা কোন মতেই উচিত হয় না।

সংপ্রতি গর্ভ ব্যাপৎ ও শিশু ব্যাপদের কারণ অনুসন্ধান করিতে হইলে অল্প বয়সে সন্তানোৎপাদন, পিতা মাতার শুক্র শোণিতের অপরিশুদ্ধতা, গর্ভবতীর অত্যাচার, শিশু পালনের অপটুতা, এই কতিপয় প্রধান কারণ দেখা যায়।

অদ্য পর্য্যন্তও ঈদৃশ অদূরদর্শী লোক অনেক আছে, তাহারা তরুণতর পুরুষের সন্তানোৎপাদন দর্শন করিয়া সৌভাগ্য স্বীকার করে: কিন্তু একবারও ইহা বিবেচনা করে না, যেমন সুপক্ব ফলের বীজ রোপণ করিলে উত্তম শস্যের উৎপত্তি হইতে পারে, অপরিপক্ব

লেও দুর্ব্বলেন্দ্রিয় হয়। অতএব অত্যল্প বাল্য স্ত্রী-তে গর্ভোৎপাদন করিবে না।

কোন কোন পণ্ডিত বলিয়াছেন, “স্ত্রী ষোড়শবর্ষা না হইতে এবং পুরুষ পঞ্চ বিংশতি বর্ষ না হইতে গর্ভোৎপাদন করিবে না।

আমরা সচরাচর দেখিতেছি, ইদানীন্তনীয় অনেকেরই অল্প বয়সে সন্তান উৎপন্ন হই-তেছে ; কিন্তু গণনা করিয়া দেখিলে যত সন্তান উৎপন্ন হয় তাহার অর্দ্ধেক জীবিত দেখা যায় না। যাহারা জীবিত থাকে তন্মধ্যেও অধিকাংশই রুগ্ন ও দুর্ব্বল।

অল্প বয়সে সন্তানোৎপাদন দ্বারা যে কেবল [শিশুব্যাপদ্] এই একটি মাত্র দোষ ঘটনা হইতেছে, এমতও নহে। ঐ হতভাগ্য শিশুগণের জনক জননীরও নানা প্রকার অশুভ সঞ্চার হয়। হা! এই গুরুতর অমঙ্গল কি উপলক্ষ করিয়া এতদ্দেশের প্রায় গৃহে গৃহেই বহার করিতেছে, তাহার তথ্যানুসন্ধান করি-

লে নিশ্চই বোধ হয়, যে শৈশব বিবাহ। এই এক মাত্র শৈশব বিবাহই অল্প বয়সে সন্তানোৎপাদন করাইয়া শিশু ব্যাপত্তের কারণ হইয়াছে। এই শৈশব বিবাহই পুরুষকে অনুচিত বয়সে স্ত্রী-সংসর্গ করাইয়া আয়ুঃক্ষয় ও বলক্ষয় এবং চিররুগ্ন করিতেছে। এই শৈশব বিবাহই অনুচিত বয়সে কাম রিপুর প্রাবল্য জন্মাইয়া মেধা ও বুদ্ধির খর্ব্বতা করিতেছে। এই বিগত সৌভাগ্য বঙ্গদেশে শৈশব বিবাহের স্রোত এমন প্রবলা হইয়া উঠিয়াছে যে, দেশীয় লোকেরা বালকের অষ্টমবর্ষ অতীত না হইতে এবং কন্যার পঞ্চমবর্ষ অতীত না হইতেই বিবাহ দিতে সচেষ্টিত থাকেন। শৈশব বিবাহ দিতে পারিলে তাঁহারা পরমাহ্লাদ এবং আপনাকে কৃতার্থ স্বীকার করেন। কি আশ্চর্য্য! ইহাতে আহ্লাদের বিষয় কি? শৈশব বিবাহ কি শাস্ত্র সম্মত? না যুক্তি সম্মত? না, চির প্রচলিত, কিম্বা অত্যন্ত সুখজনক? ইহার কিছুই তো নহে। বরং ধর্ম্মশাস্ত্রের উদ্বাহ নিমিত্ত স্ত্রী-পুরুষের যে বয়স্ নিরূপিত আছে তাহার

বিপরীত হইয়াছে * এবং যুক্তি বিরুদ্ধও হইয়াছে। ঈদৃশী প্রথা পূর্ব্বাবধি প্রচলিতা আছে বলিয়াও স্বীকার করা যায় না। যেহেতু পুরাণাদি ইতিহাসে তাহার প্রসঙ্গ প্রায় শুনা যায় না। অত্যর্থ পুণ্য লাভ হইবে বলিয়াইবা কিপ্রকার স্বীকার করা যায়। বরং অল্প বয়সে বিবাহ দ্বারা অনিষ্টই দেখিতেছি। ইহা প্রত্যক্ষ দেখা যায়, যাহারা অল্প বয়সে বিবাহ করিয়া অপ্রাপ্ত যৌবনাবধি স্ত্রী-সম্ভোগ করিতেছে, তাহারা কিয়ৎকালের নিমিত্তও সুস্থ ও সবল শরীরে অবস্থিতি করিতে পারে না। সুতরাং পুণ্যজনক না বলিয়া এক প্রকার পাপজনক বলিলেও বলা যাইতে পারে।

পুরুষের অঙ্গ প্রত্যঙ্গাদি সকল সংপূর্ণ না হইতে স্ত্রী সম্ভোগ দ্বারা শুক্র ক্ষয় করিলেই শরীর রুগ্ন ও দুর্ব্বল এবং ইন্দ্রিয় সকল নিস্তেজ হইবে, মেধা নষ্ট হইবে, বুদ্ধির হ্রাস

---

* ত্রিংশদ্বর্ষোবহেৎ কন্যাং হৃদ্যাং দ্বাদশবার্ষিকীং। ত্র্যষ্টবর্ষোঽষ্টবর্ষাং বা ধর্ম্মেসীদতি সত্বরঃ। মনুঃ। অথাস্মৈ পঞ্চবিংশতি বর্ষায় দ্বাদশবর্ষীয়ামুদ্বহেৎ। (আয়ুর্ব্বেদ)

হইবে সন্দেহ নাই; কিন্তু বিংশতি বর্ষের মধ্যে পুরুষের অঙ্গ প্রত্যঙ্গাদি সকল সংপূর্ণ হয় না। তাহার প্রত্যক্ষ এই, কোনং পুরুষের বিংশতিবর্ষ পর্য্যন্তও দন্ত উদিত হইয়া থাকে। কাহারো বা বিংশতিবর্ষ পূর্ণ না হইলে শুক্র প্রভৃতির উৎপত্তি হয় না।

অল্প বয়সে স্ত্রী-সম্ভোগ করিলে, যেমন পুরুষ দীর্ঘজীবী এবং বলবান্ হয় না, তদ্রূপ সন্তানও বলবান্ কিম্বা দীর্ঘজীবী হইতে পারে না এবং সন্তানের বুদ্ধি বৃত্তিও অত্যুৎকৃষ্ট হইতে পারে না।

পুরুষ বিংশতিবর্ষ অতীত হইলে এবং স্ত্রীলোক ষোড়শবর্ষ অতীত হইলেই সন্তানোৎপাদনের কাল প্রাপ্ত হয়; কিন্তু পুরুষের পক্ষে বিংশতিবর্ষ অবধি পঞ্চাশদ্বর্ষ বয়সের মধ্যে, স্ত্রী-লোকের ষোড়শ বর্ষাবধি চত্বারিংশদ্বর্ষের মধ্যে যদ্রূপ উৎকৃষ্ট সন্তান উৎপন্ন হইতে পারে, তদ্ভিন্ন কালে তাদৃশ উৎকৃষ্ট সন্তান উৎপন্ন হইতে পারে না।

গর্ভিণীর লক্ষণাবেক্ষণ দ্বারা গর্ভ কৃত

নিশ্চিত হইলে তাহাকে অতি সাবধানে রাখা কর্ত্তব্য। যেহেতু গর্ভিণীর অহিত আহার আচরণ দ্বারা মূঢ়গর্ভ, মৃতগর্ভ, গর্ভস্রাব, এবং সন্তান অল্পায়ু অথবা দুর্ব্বলী কিম্বা চিররোগী হয়। অতএব সর্ব্ব সাধারণের জ্ঞাপনার্থ গর্ভবতীর কর্ত্তব্যাকর্ত্তব্য বিদিত করা অত্যাবশ্যক বিবেচনায় প্রথমতঃ সামান্য বিধি লিখিতেছি।

ব্যায়াম, উপবাস, ভারবহন, দিবা শয়ন, রাত্রি জাগরণ, শোক, যানাদি আরোহণ, ভয়, উৎকটাসন, একান্ততঃ স্নেহক্রিয়া, রক্তমোক্ষণ, রোমহরণ, গর্ভবতী স্ত্রী-সকল করিবে না। * এবং মলীন বিকৃতাদি স্পর্শ করিবে না, দুর্দর্শন কিম্বা দুর্গন্ধ, অথবা অত্যন্ত তৈলাভ্যঙ্গ, গাত্রোৎসাদন, অভিঘাত, তীক্ষ্ণ উষ্ণ নিষেবন, নিয়মাশন, গর্ভপীড়ন, এবং মানসিক কিম্বা আগন্তু কোন উপতাপ নিষেবন, পর্য্যুষিত কুথিত ক্লিন্ন উপসেবন, উচ্চ স্থান হইতে অধঃস্থান গমন, অধঃস্থান হইতে উচ্চ স্থান গমন, উচ্চাসনে শয়ন, উচ্চাসনে উপবেশন, বহ্নির্নি-

* মলীন বিকৃতাদীনিগাত্রাণি নস্পৃশেৎ। (সুশ্রুতঃ)

সংক্রমণ, উদ্বিগ্ন কথা, শূন্যাগার, শ্মশানভূমি, ক্রোধ, উচ্চকথা এই সকল পরিবর্জ্জন করিবেক। গর্ভিণীর সহিত সঙ্গম করিবে না।

গর্ভিণী সঙ্গম যেমন * পুরুষের অনারোগ্যকর এবং অনায়ুষ্যকর হয়, তদ্রূপ গর্ভপাত কিম্বা মৃতগর্ভাদি গর্ভ বিকৃতিরও কারণ হয়। গর্ভাভিঘাত অর্থাৎ যে কর্ম্ম করিলে গর্ভাশয়েতে আঘাত প্রাপ্ত হয়, এবং বিষম ভোজন অথবা গর্ভাশয়ের মর্দ্দনাদি দ্বারা অবপীড়ন প্রভৃতি করিলে গর্ভস্থ সন্তান পাতিত হয়। অথবা ঐ সকল কারণ বশতঃ মৃতগর্ভ রোগের উৎপাদন হয়।

† গর্ভিণীর কোন ব্যাধি কিম্বা মানসিক অথবা শারীরিক কোন উপতাপ দ্বারা গর্ভস্থ সন্তান পীড়িত হইলে গর্ভেতেই বিপদ প্রাপ্ত হয়, জাত হইলেও চিররোগী হয়। অতএব

---

* তস্য প্রত্যুষা অনারোগ্যং গর্ভিণ্যা গর্ভপীড়াঃ বাস্যাৎ। (সুশ্রুতঃ)

† মনসা শরীরভির্বাপি উপতাপৈঃ প্রপীড়িতঃ। গর্ভো ব্যাপদ্যতে কুক্ষৌ ব্যাধিভিশ্চ নিপীড়িতঃ। (সুশ্রুতঃ)

পূর্ব্বোক্ত নিয়ম পালনে যদ্রূপ সাবহিত হইবে, গর্ব্ভিণীর ভাবি ব্যাধির অনুৎপাত্তির নিমিত্তও তদ্রূপ সাবধান থাকিতে হইবে; এবং উৎপত্তি ব্যাধির প্রতিকারে কাল প্রতীক্ষা না করিয়া যাহাতে অবিলম্বে রোগ বিয়োগ হইতে পারে তদ্বিষয়ে যথেষ্ট চেষ্টিত থাকিবে। গর্ব্ভিণীর শরীর সুস্থ থাকিলেই গর্ভস্থ সন্তান সুস্থ থাকিতে পারে।

গর্ব্ভবতীরা যদ্রূপ এবং যদ্গুণ দ্রব্য আহার করে, গর্ভস্থ সন্তান সেই সেই রস আস্বাদন করিয়া জীবন ধারণ করে, এবং সেই সেই গুণ প্রাপ্ত হয়। অতএবই গর্ব্ভিণীর পক্ষে বিদস্কং বিদাহি প্রভৃতি দ্রব্য এবং বাতাদি বৈগুণ্য কারক কিম্বা রসাদিধাতু দূষক কোন আহার কর্ত্তব্য নহে।

অনেকে বলিয়া থাকেন, গর্ভবতী যদ্রূপ অশন করে তাহার সন্তান তদ্বর্ণ হয়। কেহ বলিতেছেন, পিতা মাতার শুক্র শোণিতে যে ধাত্বংশ প্রধান থাকে সন্তান তদ্বর্ণ হয়। যথা।

* জল ধাত্বংশ প্রধান থাকিলে গৌরবর্ণ হয়। পৃথিবী ধাত্বংশ প্রধান থাকিলে কৃষ্ণবর্ণ হয়। জল ও আকাশ এই দুই ধাত্বংশ প্রধান থাকিলে গৌরশ্যাম মিশ্রিত বর্ণ হয়।

মনুষ্যের বাতাদি প্রকৃতি ভেদেও বর্ণ বিভেদ হয়। সে সকল অত্র স্থলে উল্লেখ করা নিষ্প্রয়োজন বিবেচনায় ক্ষান্ত থাকিলাম।

গর্ভাবস্থাতে স্ত্রী-গণেরা যদ্রূপ চিন্তা করে, কিম্বা শ্রবণ করে বা দর্শন করে, অথবা ব্যবহার করে সন্তান ও তদ্রূপ হয়। কোন কোন গর্ভিণীর গর্ভে কমঠ মর্কট প্রভৃতির আকৃতি বিশিষ্ট নানা প্রকার কদাকার সন্তান উৎপন্ন হইয়া থাকে। তাহার কারণ কোন২ পণ্ডিতেরা নিশ্চয় করিয়াছেন, গর্ভবতীরা সর্ব্বদা যদ্রূপ চিন্তা করে বা দর্শন করে, সন্তান ও তদ্রূপ হয়। কেহ বা পূর্ব্বকৃত অদৃষ্ট বলিয়া সিদ্ধান্ত করেন। যাহা হউক দুশ্চিন্তা প্রভৃতি যে গর্ভবতীর অকর্ত্তব্য কর্ম্ম তাহার আর সন্দেহ নাই। গর্ভি-

* অবধাতু গৌরং পৃথ্বীকৃষ্ণং পৃথ্যাকাশ ঈষৎশ্যামং তোয়া . শং গৌরশ্যামং। (সুশ্রুতঃ)

নীর এমন কি বিপদ আছে যে দুশ্চিন্তা, শোক, ভয়, ক্রোধ, অভিঘাত প্রভৃতি অন্যান্য বাত নিগুণ কর আহার ব্যবহার দ্বারা তাহার উৎপত্তি না হইতে পারে? বস্তুতঃ গর্ব্বিণীর উচিত যে শোক, ভয়, দুশ্চিন্তা, ক্রোধ, পরিশ্রম, অগ্নি সন্তাপ, প্রভৃতি নিষিদ্ধ আচরণে নিবৃত্তা থাকিয়া উত্তম দর্শন, উত্তম শ্রবণ, সদালাপ, সৎসঙ্গ, উপযুক্ত ভোজন প্রভৃতি শারীরিক ও মানসিক সুনিয়ম দ্বারা ভাবী ও বর্ত্তমান সুখের বৃদ্ধি করেন। সর্ব্বদা সুনিয়মে থাকিলেই শরীর সুস্থ থাকিয়া নিরুপদ্রবে প্রসব ও সৎসন্ততির উপলব্ধি হইতে পারে সন্দেহ নাই।

অথ মাসানুমাসিক বিধি।

গর্ভিণী স্ত্রী প্রথম মাসে দ্বিতীয় মাসে ও তৃতীয় মাসে মধুর শীতল দ্রব্য, স্নিগ্ধ দ্রব্য, প্রভৃতির উপসেবন করিবে। বিশেষতঃ তৃতীয় মাসে যষ্ঠিক ধান্যের অন্ন ও দুগ্ধ ভোজন করিবে।

চতুর্থ মাসে দুগ্ধ, নবনী, হরিণ মাংস, রস এবং চিত্ত সুখকর দ্রব্য ভোজন করিবে। পঞ্চম মাসে ঘৃত দুগ্ধ যুক্ত ভোজন করিবে। * কোনং পণ্ডিতেরা বলিয়াছেন, চতুর্থ মাসে দধি, পঞ্চম মাসে দুগ্ধ, ষষ্ঠ মাসে ঘৃত দ্বারা ভোজন করিবে।

† গর্ভিণী পঞ্চম মাসাবধি ভোজনীয় যে সকল দ্রব্যের ইচ্ছা করিবে তাহাকে সেই সেই অভিলষিত দ্রব্যই প্রদান করিতে হইবে। নচেৎ কুব্জ, পঙ্গু, খঞ্জ, জড়, বামন, বিকৃতাক্ষ, অন্ধ ইত্যাদি প্রকার সন্তানের প্রসব হইতে পারে।

এবং অভিলষিত দ্রব্যের অলাভ জন্য এক প্রকার ছর্দ্দিরোগ উৎপন্ন হয়, তাহাকে দৌহৃ-

* কেচিত্তু চতুর্থে দধ্না পঞ্চমে পয়সা ষষ্ঠে সর্পিষেতি।
(সুশ্রুতঃ)

† সাযদযদিচ্ছেৎ তত্তস্যৈ প্রদদ্যাৎ অন্যথা কুব্জং পঙ্গুং খঞ্জং জড়বামনং বিকৃতাক্ষ মনক্ষং বা প্রসূতং জনয়তি। (সুশ্রুতঃ)

দর্জা ছর্দ্দি বলে। * গর্ভবতীরা অভীষ্ট দ্রব্য লাভ করিলে বীর্য্যবান্ ও দীর্ঘজীবী সন্তান প্রদান করে। অতএব ইষ্ট দ্রব্য অবশ্য প্রদেয়।

ষষ্ঠ মাসে কণ্টকারী সিদ্ধঘৃত কিম্বা যবাগূ পান করাইবে। সপ্তম মাসে পৃথক্ পর্ণ্যাদি সিদ্ধঘৃত এবং বিদারী গন্ধাদি সিদ্ধঘৃত পান করাইবে।

† অষ্টম মাসাবধি উদরস্থিত কুপিত মল শোধনার্থ এবং বায়ুর অনুলোমনার্থ দুগ্ধ এবং মধুর কষায় সিদ্ধ তৈল দ্বারা অনুবাসন করাইবে। বায়ুর অনুলোমন হইলে নিরুপদ্রবে প্রসব হয়। অষ্টম মাসের পর প্রসব কাল পর্য্যন্ত স্নিগ্ধ যবাগূ এবং হরিণ মাংস রসাদির ভোজন করাইবে। গর্ভিণী এই প্রকার নিয়ম প্রতিপালন করিলে স্নিগ্ধা ও বলবতী থাকিয়া নিরুপদ্রবে প্রবস করে।

---

* লব্ধ দৌহৃদা হি বীর্য্যবন্তং চিরায়ুষং অপত্যং প্রসূয়তে। (সুশ্রুতঃ)

† পুরাণ পুরীষ শুদ্ধ্যর্থং অনুলোমনার্থঞ্চবায়োঃ ততঃ পয়ো মধুর কষায় সিদ্ধেন তৈলেনানুবাসয়েৎ অনুলোমেহি বায়ৌ সুখং প্রসূয়তে নিরুপদ্রবাচ ভবতি। [সুশ্রুতঃ]

অনর্থকরী যে তাহা চিন্তা করিলে চিত্ত ব্যাকুলিত হয়। তৎ প্রদেশীয়েরা প্রসব হওয়ার অব্যবহিত প্রাক্‌কালে প্রাঙ্গনোপরি ক্ষুদ্রং সূতিকা গৃহ প্রস্তুত করে। তদ্দ্বারা কেবল প্রসবিনীর লজ্জা রক্ষা করা হয়। সামান্যতঃ যে যে নিয়মে গৃহ নির্ম্মাণ করিলে গৃহ স্বাস্থ্যকর হয়, সূতিকা গৃহের নির্ম্মাণ সময়ে তাহার কিছুই বিবেচনা করা হয় না। উক্ত গৃহে উপযুক্ত সূর্য্য কিরণ এবং সমুচিত বায়ু প্রবেশ করিতে পারে না। বিশেষতঃ ঈদৃশ নীচ স্থানে গৃহ নির্ম্মিত হয় যে, তদ্দ্বারা স্বাস্থ্য রক্ষা দূরে থাকুক বরং স্বাস্থ্যের যারপর নাই অনিষ্ট সঞ্চার হয়। তাদৃশ নীচ গৃহে অবস্থিতি করা যখন সাধারণ বয়স্ক বলিষ্ঠ জনেরও অনিষ্ঠ হইতে পারে, তখন নব প্রসূত ক্ষীণজীবী কমনীয় সন্তানের যে অনিষ্ট হইবে তাহাতে আর সন্দেহ কি? উক্ত নীচতর স্থান অতিশয় শীতল, তাহাতে বাস্তব্য করিলে মনুষ্য মাত্রেরই অঙ্গ গ্রহ, ও জ্বরাদি রোগ হইতে পারে, সুতরাং সূতিকাও নবপ্রসূত সন্তানের বিকারোৎপন্ন হওয়া কোন মতেই

করিয়া ঐ গৃহ যে প্রকারে স্বাস্থ্য ভঙ্গকর না হয় তাহারও সদুপায় করেন।

কিন্তু এস্থলে আমাদিগের ইহাও অবশ্য বক্তব্য যে, অনেক দেশাচার কিম্বা কুলাচারের বশবর্ত্তী হইয়া শত শত সূত সূতিকার প্রাণ সংহারে উদ্যত হওয়া কিম্বা ক্লেশের উৎপাদন করা কোন মতেই বিবেচক ব্যক্তির কর্ত্তব্য হয় না।

[illegible] এবং তজ্জন্য শৈত্য দ্বারা যে সকল অনিষ্টের সম্পাদন হয়, আর্দ্র-কাষ্ঠ দ্বারা সধূমাগ্নিকুণ্ড প্রজ্বলিত [illegible] প্রজ্বলন কুপ্রথা অবলম্বন করিয়া ততোধিক অহিত সাধন করে। তদ্দ্বারা প্রসবিনীদিগের যে কত কত অনাবশ্যক যন্ত্রণা সহ্য করিতে হয় তাহা বর্ণনা করা দুঃসাধ্য। সর্ব্বদা অগ্নি সন্তাপ, ধূমোপঘাত, ভৃষ্টতণ্ডুল, ভর্জ্জিত মরিচ প্রভৃতি দীর্ঘকাল উপসেবন করিয়া প্রসূতির এবং তৎস্তন্যপান দ্বারা পোষিত শিশুর রক্ত বিকৃত হইয়া অনির্ব্বচনীয় অনিষ্ট সাধন হয়।

আহা! কোথায় বা পুরাকালের আয়ুর্ব্বেদ

সন্তান ভূমিষ্ঠ হইলে তাহাকে এবং তৎপ্রসূতাকে উষ্ণ রাখা কর্ত্তব্য বটে, কিন্তু তন্নিমিত্ত কেবল পিষ্ট মরিচ ও ভৃষ্টতণ্ডুলকে ইষ্ট জ্ঞান করা উচিত হয় না। এবং সধূম প্রবলানলে সর্ব্বদা দগ্ধ করাও কর্ত্তব্য হয় না। ক্ষুদ্র গৃহের বদ্ধ বায়ু আর্দ্র কাষ্ঠের ধূম দ্বারা দূষিত হইয়া বিষ-তুল্য হয়। এবং তাহাতে ঈদৃশ দুর্গন্ধ সঞ্চার হয় যে কোন বাটীতে সূতিকা গৃহ থাকিলে অনধিক দূর হইতে গন্ধাঘ্রাণ দ্বারা সেই বাটী লক্ষ করা যায়।

সন্তান প্রসব হইলে অগ্নি সন্তাপ উচিত। তাহাদিগের প্রাচীন পণ্ডিতেরা এই বিধান করিয়াছেন। * প্রসূতা নারীকে বিজ্ঞজন কর্ত্তৃক উপযুক্ত কালে বিধূমাঙ্গারাগ্নি দ্বারা কিম্বা বালুকা কিম্বা তুষ, কিম্বা কাঁসা কিম্বা বস্ত্র তপ্ত করিয়া স্বেদ দিবে।

একথা সকলেই বুঝিতে পারেন অত্যন্ত ধূমাকীর্ণ স্থানে বাস করিতে যখন সবল ও সুস্থ

---

* সম্যক্ প্রজাতাকালেচ পশ্চাৎ স্বেদোবিজানতা। অগ্নিতপ্তৈঃ সৈকত পাণিকাংস্যবসনৈঃ স্বেদোমবাঙ্গারকৈঃ।

ব্যক্তিরাও অত্যন্ত ক্লেশ স্বীকার করেন তখন প্রসব ক্লিষ্টা রমণীর ও নবজাত দুর্ব্বল শিশুর কত অসুখ জন্মিতে পারে। অতএব বিজ্ঞ-জনের কর্ত্তব্য যে, যে কাষ্ঠ হইতে অত্যন্ত ধূমোদ্গম হইতে পারে সেই কাষ্ঠ দ্বারা সূতি-কাগারে প্রজ্বলিত অগ্নিকুণ্ড না করিয়া নির্ধূম অঙ্গারাদির অগ্নির সংস্থাপন করেন।

সূতিকার এমত কোন আহার অথবা ক-র্ত্তব্য নহে যদ্দ্বারা বায়ুর প্রকোপ কিম্বা প্রস্রাবে রুধিরের অবরোধ হইতে পারে। * বায়ু প্রকুপিত হইয়া কটিতে রুধিরের অবরোধ করিলে সূতিকার হৃদয়ে, বস্তিতে, মস্তকে মক্কল্ল নামক ভয়ানক শূল-রোগের উৎপাদন করে।

জননীর স্তন্য পান দ্বারা শিশুর শরীর পোষণ হয়, অতএব যাহাতে ঐ স্তন্য দুগ্ধ পরি-শুদ্ধ থাকে তাহার উপায় চিন্তা সর্ব্বতোভাবে উচিত হইয়াছে।

---

* বায়ুঃ প্রকুপিতঃ কুর্য্যাৎ সংরুধ্য রুধিরং চ্যুতং। সূতা য়াহৃচ্ছিরোবস্তি শূলং মক্কল্লসংজ্ঞকং। (মাধবঃ)

যেমন স্থান গুণে জলের গুণাগুণের বৈষম্য জন্মে তদ্রূপ মাতৃদুগ্ধের দোষ গুণও মাতার শারীরিক নিয়মের প্রতি নির্ভর করে। এই নিমিত্ত প্রথমতঃ সূতিকাগারস্থা প্রসব বেদনা ক্লিষ্টা রমণীর বিশিষ্টরূপে শুশ্রূষা কর্ত্তব্য। যেহেতু তাহার স্বাস্থ্য রক্ষা করাই নবপ্রসূত সন্তানের ভাবিকুশলের এক মাত্র উপায়। এদেশে তদ্বিষয়ক সুনিয়ম সকল অপ্রচলিত হওয়াতে নব সূতিকা রমণীরা জ্বর অতিসার প্রভৃতি নানা প্রকার উৎকট রোগাক্রান্তা হইয়া অকালে কালগ্রাসে পতিতা হয়। কিম্বা সন্তানগণকে অগ্রসর করে। সেই সকল ভয়ানক রোগ হইতে মুক্ত করিবার নিমিত্ত যে যে নিয়মে সুবিজ্ঞ চিকিৎসকেরা চিকিৎসা করেন তত্তাবতের উল্লেখ করা এই ক্ষুদ্র গ্রন্থের উদ্দেশ্য নহে। সাধারণতঃ যে সকল উপায় অবলম্বন করা অতীব কর্ত্তব্য এস্থলে কেবল তাহাই ব্যক্ত করিতেছি।

প্রথমতঃ নবপ্রসূতা বেদনা ক্লিষ্টা রমণীর রক্ত প্রকৃতিস্থ এবং সতেজ হইবার নিমিত্ত চর-

কোষ্ঠ শুদ্ধ দার্ব্ব্যাদি কষায় পান করাইবে। এবং পিপ্পলী, পিপ্পলীমূল, চব্য, চিত্রক, শুণ্ঠী, মরিচ, গজপিপ্পলী, রেণুক, এলাচি, যমানী, ইন্দ্রযব, আকনাদি, জীরক, সর্ষপ, মহানিম্বফল, হিঙ্গু, ব্রহ্মযষ্টিমূল, মূর্ব্বা, অতৈব, বিড়ঙ্গ, কটুকী, এই পিপ্পল্যাদিগণের যথা লাভ ক্রোরনুযায়ী করিয়া তিন দিবস পান করাইবে। এবং যব, বদর, কুলত্থ সিদ্ধ যূষ ও হরিণ মাংস যূষ দ্বারা শাল্যোদন ভোজন করাইবে।

দ্বিতীয়তঃ প্রসূতিকার আহার আচারের প্রতি সর্ব্বদা দৃষ্টি রাখা কর্ত্তব্য। আহার আচার জনিত অমঙ্গল ফলভোগিনী কেবল সূতিকা রমণী হয় না। তৎস্তনপায়ী সন্তানকেও তজ্জনিত অনিষ্টের বিষম ফলভোগ করিতে হয়। অতএব সূতিকা রমণীরা অপরিমিত, অজীর্ণকর দ্রব্য, গুরুপাক দ্রব্য, দধি, কদলী, পর্য্যুষিত অন্ন, সজলান্ন, শুষ্ক মৎস্য, দূষিত মৎস্য, অত্যর্থ রুক্ষদ্রব্য প্রভৃতি দূষিত ভোজন করিবে না। এবং দিবা নিদ্রা, একান্ত ক্লেশ

সেবন, শৈত্য সেবন, ব্যায়াম সঙ্গম, প্রভৃতি দুরাচরণ করিবে না।

যাবৎ পর্য্যন্ত শিশুদিগের এক মাত্র স্তন্য দুগ্ধই জীবন ধারণের প্রধান উপায়, তাবৎ কাল পর্য্যন্তই প্রসূতির নিষিদ্ধাচরণে বিরত থাকিয়া যথোক্ত নিয়ম অবলম্বন করা উচিত।

শিশু পালন।

নবপ্রসূত সন্তান ভূমিষ্ঠ হওয়া মাত্রই ঘৃত সৈন্ধব দ্বারা তাহার মুখ শোধন এবং কণ্ঠস্থ কফের অপনয়ন করিয়া ঘৃতাক্ত কর্পটী তাহার মস্তকে ধারণ করাইবে। শিশুর অঙ্গাবধৌত আবশ্যক হইলে ক্ষীরিবৃক্ষ-সিদ্ধ কষায়, কি সর্ব্বগন্ধ সিদ্ধ কষায়, অথবা কপিত্থ পত্রসিদ্ধ কষায় কিম্বা প্রতপ্ত রজত কাঞ্চন, নির্ব্বাপিত জল দ্বারা তাহার অঙ্গাবধৌত করাইবে। এই সকল দ্রব্যের অপ্রাপ্তি থাকিলে উষ্ণ জল দ্বারা অঙ্গাবধৌত করাইবে।

নবজাত শিশুর শরীরের রক্ত অতিশয় তরল, ঐ শরীরে শীতল জলের সেক করিলেই

রক্ত বিকৃতি হইতে পারে। অতএবই শিশুর পক্ষে উষ্ণ জল বিধেয়। প্রথমতঃ শিশুকে ঘৃত মধুর সহিত অনন্ত মূলের রস কিম্বা ব্রাহ্মী শাকের রস অবলেহন করাইবে এবং তাহার কোষ্ঠ পরিষ্কার না থাকিলে পিপ্পলী চূর্ণ সৈন্ধব দ্বারা কোষ্ঠ পরিষ্কার করাইবে; অথবা বকুল ফলের বর্ত্তি করিয়া মলদ্বারে দিবে, তদ্দ্বারা উদরস্থিত কুপিত মল নির্গত হয়।

নবপ্রসূত সন্তানকে একাধিক রমণীর স্তন পান করাইবে না। যেহেতু নানা রমণীর স্তন্য দুগ্ধের তুল্যগুণ হয় না। সুতরাং নানা প্রকার স্তনপান করিলে বালকের অগ্নিমান্দ্যাদি রোগ উৎপন্ন হইয়া বায়ু পিত্ত কফের প্রাকৃতিকী অবস্থার বাধা করে। ইহা কে অস্বীকার করি- বেন যে, সকল স্ত্রী সমান আহার সমান ব্যবহার করে না এবং সকলের সমান ধাতু নহে? সুত- রাং সকলের স্তন্যদুগ্ধের তুল্য গুণ হইতে পারে না। এই প্রকার পরস্পর বিরুদ্ধ গুণযুক্ত স্তন্যক্ষীর শিশুর দুর্ব্বল পাকস্থলীতে সুজীর্ণ

হইয়া যে শরীর পোষণ করিবে তাহার প্রত্যা-
শা কি? যদ্যপিও আমরা ইহাও দেখিতেছি,
এদেশীয় স্ত্রী-লোকেরা সন্তানদিগকে কখন কখ-
ন ভিন্ন ভিন্ন রমণীর স্তন্য পান করিতেও দেন,
তাহাতে সকল বালকের সদ্য প্রত্যক্ষ অম-
ঙ্গল ফল কিছুই দৃষ্ট হয় না। তথাপি তাহাতেও
এই বিবেচনা করা কর্ত্তব্য যে, যদি কোন ব্যক্তির
বিষ ভক্ষণ করিয়াও প্রাণ রক্ষা পায়, তদ্দৃষ্টে
কোন বুদ্ধিমান্ ব্যক্তি বলিতে পারেন না যে বিষ
ভক্ষণ করিলে ক্ষতি হয় না। যদি কোন ব্যক্তি
নদীতে পতন হইয়া সন্তরণ দ্বারা দুস্তীর্ণা নদী
হইতে উত্তীর্ণ হয়, তাহাকে দৃষ্টান্ত করিয়া
কোন বিবেচক ব্যক্তি সন্তরণ দ্বারা নদী পার
হইতে প্রবর্ত্ত হন না। যদি কোন ব্যক্তি দুর্গম
বর্ত্মে গমন করিয়া দৈবাৎ মহিষ কিম্বা ব্যাঘ্রের
নিকট হইতে উত্তীর্ণ হইতে পারে, তদ্দৃষ্টে
কোন সাহসী পুরুষ শঙ্কট স্থানে কিম্বা ব্যাঘ্রা-
দির নিকট গমন করিতে সাহস করে না। ত-
দ্রূপ যদি কোন ব্যক্তি অহিত আচরণ করিয়াও
কোন কারণ বশতঃ রুগ্ন না হয়, তদ্দৃষ্টে সক-

লের অহিত আচরণ করা কর্ত্তব্য হয় না। বিশেষতঃ ইহাও বিবেচনা করা যাইতে পারে, অহিত আহার আচার করিয়াও যাহারা ক্লেশানুভব না করে, তাহারা হিত সেবন করিলে অবশ্যই অপেক্ষাকৃত বলবান্ ও হৃষ্ট পুষ্ট হইতে পারে সন্দেহ নাই।

শিশুগণ কোন্ কোন স্ত্রী-লোকের স্তনপান করিবে না, ইদানীং সংক্ষেপে তদ্বিষয়ের বর্ণনা করিতেছি।

* ক্ষুধা পীড়িতা, শোক পীড়িতা, অতি-শ্রান্তা, ধাতু দুষ্টা, গর্ভিণী, রোগ পীড়িতা, অতি-স্থূলা, অতি-ক্ষীণা, অজীর্ণে ভোজন-শীলা, বিরুদ্ধ ভোজনশীলা ও বহু ভোজনশীলা যুবতীর স্তনপান করাইবে না।

স্তন্যদায়িনীর শরীর সুস্থ থাকিলে স্তন্যও পরিশুদ্ধ থাকে। সেই স্তন্যপান করিলে বালক বলবান্ ও নিরোগী হইতে পারে। স্তন্যদা-

---

* নচক্ষুধিত শোকার্ত্ত শ্রান্ত প্রদুষ্টধাতু গর্ভিণী জ্বরিতাতিক্ষীণাতিস্থূলা বিদগ্ধভুক্ত বিরুদ্ধাহার তর্পিতায়াঃ স্তন্যং পায়য়েৎ। (সুশ্রুতঃ)

স্ত্রীর শরীরে বাতাদি প্রকুপিত থাকিলে কিম্বা রস রক্তাদি প্রদুষ্ট থাকিলে স্তন্যও বিকৃতি হয়, সুতরাং সেই স্তন্য পান করিলে শিশুগণ কোন মতেই সুস্থ থাকিতে পারে না, অতএবই প্রাচীন পণ্ডিতেরা ক্ষুধা পীড়িতা, শোক পীড়িতা, ও জ্বরিতা প্রভৃতির স্তন্যপান করাইতে নিষেধ করিয়াছেন।

গর্ভিণীর স্তন্য পানের বিষয় অধিক লিখা বাহুল্য, ইহা সকলেই প্রত্যক্ষ দেখিতেছেন, যে বালক স্তন্যপান করে, তাহার জননী গর্ব্ভধারিণী হইলে মাতৃস্তন্য পান করিয়া ঐ বালকের জ্বর কিম্বা উদরাময় প্রায় হইয়া থাকে, গর্ভিণীর স্তন্যপান দ্বারা কোনং শিশু ঈদৃশী ক্লিষ্ট হয় যে, তাহার জীবনের প্রত্যাশাও থাকে না। তৎপরে মাতা প্রসবিনী হইলে অর্থাৎ যখন ঐ শিশু মাতৃস্তন্য পান করিতে না পারে তখন অনায়াসেই আরোগ্য হয়।

শিশুকে অপরীক্ষিত স্তন্য অর্থাৎ দূষিত স্তন্য পান করাইবে না। ইহা পূর্ব্বেই উল্লেখ করা গিয়াছে, দূষিত স্তন্য পান করিলে বাল-

কের নানাবিধ বিপদ উপস্থিত হয়। সেই দূষিত স্তন্যের লক্ষণ প্রকাশ করা যাইতেছে।

যে স্তন্য কষায় রস ও তনু এবং জলে নিক্ষেপ করিলে প্লাব্যমান হয়, তাহাকে বাতদুষ্ট স্তন্য বলা যায়। যে স্তন্য তিক্ত কিম্বা অম্লরস হয় এবং যাহাতে [illegible] তাহাকে পিত্তদুষ্ট স্তন্য বলা যায়। যে স্তন্য পিচ্ছিল ও ঘন এবং জলে নিক্ষেপ করিলে নিমগ্ন হয় তাহাকে কফ দুষ্ট স্তন্য বলা যায়। যে স্তন্য জলে নিক্ষেপ করিলে একত্রীভূত হয় এবং মধুর রস অথচ বিকৃত হয় না তাহাকে অদুষ্ট স্তন্য অর্থাৎ পরিশুদ্ধ স্তন্য বলা যায়। ঐ পরিশুদ্ধ স্তন্য পান করিলে বালকের স্তন্য দোষজ কোন ব্যাধি উৎপন্ন হইতে পারে না।

যাহার স্তন্য দুষ্ট হয় তাহাকে হরিদ্রাদি গণের কিম্বা বচাদিগণের কষায় পান করাইয়া স্তন্য শোধন করতঃ সেই স্তন্য শিশুকে পান করাইবে।

শিশুকে অশুচি স্থানে, অসমান স্থানে, উচ্চ স্থানে, প্রবল বায়ুবহ স্থানে, ধূমময় স্থানে, শূন্যে,

জলে, বৃষ্টিতে ও পাংশুতে সংস্থাপন করিবে না। এবং বায়ু, আতপ, বিদ্যুৎপ্রভা, দীপ দর্শন, শূন্যাগার, নিম্ন স্থান, গৃহচ্ছায়া দুগ্রহ উপসর্গ হইতে যত্ন পূর্ব্বক সর্ব্বদা রক্ষা করিবে।

তরুণাস্থি শিশুকে উপবেশন করাইবে না। উপবেশন দ্বারা কুব্জ হওয়ার আশঙ্কা হয়। ঊর্দ্ধদেশে নিক্ষেপ করিবে না। ঊর্দ্ধে নিক্ষেপ করিলে বায়ু কুপিত হয়। অনেকের এই অ-জ্ঞান আছে, তাহারা দৃঢ় হস্তে শিশুকে ধারণ করিয়া ঊর্দ্ধদেশে নিক্ষেপ করে; কিন্তু তাহাতে রক্তের অতিশয় চালনা হইয়া রক্ত বমন প্রভৃতি অনিষ্ট ঘটনাও হইয়া থাকে।

বালকের প্রতি অহিংসা প্রকাশ পূর্ব্বক প্রিয়কার্য্য ও প্রিয় কথা দ্বারা তাহাকে সর্ব্বদা সন্তুষ্ট রাখিবে, ভয়ানক শব্দ, বিকৃতি দর্শন, কিম্বা উদ্বিগ্ন বাক্য দ্বারা শিশুকে ক্ষুব্ধ করি-বেনা, শিশুগণের অন্তঃকরণে ভয়োৎপাদনের কুপ্রথাটিকে সর্ব্বত্রই বিরাজমান দেখিতেছি। কোন২ দেশে জুজু ভূত, কোন২ দেশে গদী বুড়ী, কোন দেশে আটচথে, বলিয়া বালকের

বালকের গুহ্যদেশ মলমূত্র যুক্ত হইয়া অ-ধৌত থাকিলে অথবা শরীর স্বিন্ন অর্থাৎ ঘর্ম্মাক্ত থাকিলে কিম্বা দীর্ঘকাল অস্নাত থাকিলে রক্ত ও কফদুষ্ট হইয়া কণ্ডু জন্মে। ঐ কণ্ডু প্রবৃদ্ধ হইলে যে স্ফোট এবং স্রাব হয় তাহাকে অহিপূতন রোগ বলে।

শিশুর পক্ষে দুগ্ধ অতি স্বাস্থ্যকর হয়, অতএব তাহাকে গব্যদুগ্ধ কিম্বা ছাগ দুগ্ধ পান করাইবে।

অনেকেই স্নেহ প্রকাশ পূর্ব্বক সন্দেশাদি অর্থাৎ আপনার মুখে যাহা সুস্বাদু বোধ হয় তাহাই শিশুর মুখে প্রদান করেন, ঐ সন্দেশাদি যে পরিণামে প্রাণ সন্দেহক হয় তাহা আর বি-বেচনা করেন না। যাহার উদরে অত্যাল্প দুগ্ধও কিঞ্চিৎ ঘন আবর্ত্তিত হইলে সহ্য হয় না তাহার উদরে সন্দেশ, দধি, কণ্টকী ফল, কদলী ফল, নারীকেল, ভৃষ্টতণ্ডুল, চিপিটক, লিট্টক, মিষ্টান্ন, পর্য্যুষিতান্ন প্রভৃতি গুরু রুক্ষ দ্রব্য সকল কি প্রকারে সহ্য হইতে পারে? অনেকে বালকের ষণ্মাস অতীত হইলেই অন্ন,

জীবী ও নিরোগী হওয়ার কারণ হইবে? কদাচ হইবে না। পুনঃ পুনঃ অপরিমিত ভোজনের দোষ পূর্ব্বে যাহা কথিত হইয়াছে বালকের পক্ষে বরং তাহার অধিক হওয়ার সম্ভব। তবে যাঁহারা ঐ সকল অনিষ্ট-কর দ্রব্য দ্বারা স্নেহ প্রকাশ করেন তাঁহারা কি শিশুগণের শারীরিক নিয়ম লঙ্ঘনের কারণ হইতেছেন না? তাঁহারা কি শিশুগণের ক্লেশ দায়ক হইতেছেন না? তাঁহারা কি অনুচিত স্নেহ প্রকাশ দ্বারা অজ্ঞান শিশুগণকে রোগ শয্যার নিক্ষেপ করিয়া পাপী হইতেছেন না? অবশ্যই হইতেছেন।

যাবৎ পর্য্যন্ত বালকের উভয় বেষ্টের দন্ত সকল উত্থিত না হয় তাবৎ পর্য্যন্ত চর্ব্বণোপ-যোগী কোন দ্রব্য আহার করাইবে না।

জগদীশ্বর প্রাণিগণের আহারের সাহায্য নিমিত্ত দন্তের সৃষ্টি করিয়াছেন। যে প্রাণির যদ্রূপ অশন করিতে হয় তাহার তদনুরূপ দন্তের সৃষ্টি হইয়াছে। প্রত্যক্ষ দেখা যাই-তেছে, অস্থি মাংসাশী জন্তুদিগের যাদৃশ দন্ত, তৃণ পর্ণাশী জন্তুর তাদৃশ দন্ত নহেন। দন্তই

[illegible] এবং অম্ল, মিষ্ট, কষায় দ্রব্য সকল অত্যর্থ উপসেবন করাইবে না।

সন ১২৭৯ সাল।

সমাপ্তোয়ং গ্রন্থঃ।